



MANTENERSE ACTIVO

Mantenerse activo no sólo está relacionado con perder peso. También tiene muchos beneficios para la salud: ayuda a bajar el colesterol, mejora la presión arterial, baja el estrés y la ansiedad, y mejora tu estado de ánimo. Si tienes diabetes, la actividad física también puede ayudar a mantener tus niveles de azúcar en la sangre más cerca de los valores normales y mantener tu diabetes bajo control.

Puede ser difícil encontrar el momento o la motivación para comenzar un programa de ejercicios. Las capacidades físicas y los horarios de todas las personas son diferentes. Escoge las mejores maneras de incluir la actividad física en tu vida diaria; puedes ir al trabajo caminando, hacer ejercicios en una silla o ir a un gimnasio.

Lo importante que tienes que recordar es que debes elegir actividades que disfrutes y fijar metas que sean realistas.

Tu proveedor de atención médica puede ayudarte a diseñar un plan de actividades que se adapte a tus necesidades.

¿LO SABÍAS?

Dividir la actividad física en tres sesiones de 10 minutos durante el día es tan bueno como hacer una sesión de 30 minutos. Esto puede ayudarte a adaptar el ejercicio físico a tus horarios.

¿VERDADERO O FALSO?

Si puedes mantener una conversación, no estás haciendo los ejercicios con la intensidad suficiente.

FALSO. Debes poder hablar mientras realizas una actividad física. Si no puedes, tu cuerpo está trabajando con demasiada intensidad y debes bajar el ritmo.



Palabras útiles

EJERCICIO (O ACTIVIDAD FÍSICA):

Actividades que ponen tu cuerpo en movimiento y te ayudan a mantenerte saludable.

EJERCICIO CARDIOVASCULAR:

Ejercicio que eleva tu frecuencia cardíaca.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:

Actividades que te ayudan a formar músculo y tener fuerza.



CONSEJOS RÁPIDOS

Una mínima cantidad de actividad física es mejor que nada. Al incorporar la actividad física a tu vida diaria, quemas calorías aunque la actividad no forme parte de un plan estructurado.

Aunque estés inactivo y fuera de forma ahora, puedes mejorar tu salud moviéndote un poco más. Avanza de a poco y agrega más movimiento a tu estilo de vida diaria. Con el tiempo, verás que eres más fuerte y podrás moverte aun más. Controla tu nivel de glucosa antes y después de realizar actividad física para aprender cómo responde tu cuerpo.



ACTIVIDADES

PREGÚNTATE LO SIGUIENTE

¿Cuál es tu actividad favorita que te pone en movimiento? _____

¿Qué te impide hacerla? *(Encierra todas las respuestas que desees)*

- » No tengo suficiente tiempo.
- » Estoy muy fuera de forma.
- » Estoy demasiado cansado.
- » No estoy motivado.
- » No tengo suficiente dinero.
- » Mi _____ me duele demasiado.

¿Qué puedes hacer para comenzar con esta actividad o prepararte para ella? _____

Escoge otras actividades que disfrutes hacer:



ELABORA UN PLAN FITT PARA TU ACTIVIDAD FÍSICA

- » **Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia harás esta actividad? Debes hacer ejercicio 5 días o más a la semana.
- » **Intensidad:** ¿Con qué intensidad trabajarás? Recuerda que debes poder hablar pero no cantar durante una actividad.
- » **Tiempo:** ¿Por cuánto tiempo la harás? Sé realista. Comienza con 5 o 10 minutos y ejercita hasta 30 minutos.
- » **Tipo de actividad:** ¿Qué harás? ¡Haz algo que disfrutes!

SÉ CREATIVO

- » Reúnete con un amigo para buscar maneras creativas de estar físicamente más activo.
- » Sac a pasear a tu perro o juega con él en el parque.
- » Llama a un amigo para ir a bailar o pon tu canción favorita y convierte tu sala en una pista de baile personal.
- » Busca un compañero de gimnasio que te motive para mantenerte activo.
- » Usa las escaleras en lugar del ascensor.
- » Si almuerzas con un compañero de trabajo, pídele que te acompañe a dar un paseo corto después de comer.

