

SESIÓN 19: Manténgase activo y controle su peso



Enfoque de la sesión

Mantenerse activo a largo plazo le ayudará a mantener el peso que ya ha perdido.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos beneficios de mantenerse activo
- Algunas dificultades que puede encontrar al tratar de mantenerse activo y cómo afrontar estas dificultades
- Hacer una evaluación de sus logros desde que comenzó este programa

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Teo

Teo está tratando de perder 20 libras y es por eso que se propone hacer por lo menos 175 minutos de actividad física cada semana.

Con mucho esfuerzo y trabajo, Teo alcanza su objetivo de peso y actividad física. Gracias a estos cambios su nivel de glucosa en la sangre es normal ahora. Su médico le dice que ya no está en riesgo de padecer diabetes tipo 2.

A medida que pasa el tiempo, el horario de Teo se vuelve cada vez más ocupado. Su esposa empieza a tomar clases nocturnas y ahora él necesita encargarse de algunas de las tareas hogareñas que su esposa hacía antes.

Ahora Teo tiene que hacer diligencias durante su hora de almuerzo y como resultado ya no tiene tiempo para caminar durante el almuerzo.

A Teo se le hace difícil encontrar tiempo para mantenerse activo y como ya ha cumplido con su objetivo de perder peso, su incentivo y motivación para cumplir con su rutina de ejercicios ha disminuido.

¡Teo decide hacer algo al respecto!

Empieza a hacer actividades físicas con sus hijos. Cada vez que llega a una meta de actividad física busca la manera de premiarse con algo que no sea comida. Además les pide a sus hijos que lo ayuden haciendo algunas tareas diarias de la casa de manera que él pueda tener más tiempo para hacer actividad física.

Teo finalmente vuelve a tener una rutina de ejercicios y planea mantenerse activo a largo plazo. Él quiere mantenerse saludable y le gusta cómo se siente cuando se mantiene activo.

Cómo afrontar las dificultades

Es difícil mantenerse activo(a) a largo plazo. A continuación, le presentamos algunos desafíos comunes y algunas ideas para afrontarlos. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras soluciones". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	SOLUCIONES	OTRAS SOLUCIONES
Mi motivación ha disminuido	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conozca "su por qué". Recuérdese diariamente el por qué quiere mantenerse activo(a). Pídale a familiares y amigos que también se lo recuerden.<input type="checkbox"/> Planifique con anticipación y haga que la actividad física sea parte de su horario diario. Escríbalo en su calendario.<input type="checkbox"/> Haga el compromiso de mantenerse en buena condición física. Haga ejercicios con algún miembro de su familia o con un(a) amigo(a). Tome clases de ejercicios. Únase a un grupo de caminata.<input type="checkbox"/> Convierta el ejercicio en una actividad divertida. Siga probando nuevas maneras de hacer ejercicios hasta que encuentre una que disfrute hacer. Vea videos o escuche música mientras hace ejercicios. Baje alguna aplicación de actividad física.<input type="checkbox"/> Establezca una nueva meta que lo(a) rete. Establezca un nuevo objetivo de acondicionamiento físico, o haga una competencia de actividad física con un amigo<input type="checkbox"/> Prémiese: recompense su esfuerzo físico, y cuando llegue a sus metas concédase pequeños premios que no sean comida. Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden	

<p>Tengo menos tiempo debido a cambios de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras hace otras actividades. Vaya a paso acelerado mientras barre el piso, corta el césped, va de compras o pasea a su perro.<input type="checkbox"/> Haga algún tipo de actividad física cuando está frente a la pantalla como levantar pesas, montar bicicleta estacionaria, marchar en el sitio. Usted puede hacer todas estas actividades mientras ve televisión o videos.<input type="checkbox"/> Manténgase en contacto con sus amigos. Salga a caminar en compañía de un amigo, o si sale a caminar solo(a) hable por teléfono.<input type="checkbox"/> Camine para llegar a su destino. Maneje su bicicleta al trabajo. Estacione su carro en un lugar alejado del estacionamiento de manera que tenga que caminar. Suba las escaleras en lugar de usar el ascensor. Bájese del autobús una parada antes de la estación a la que se dirige.<input type="checkbox"/> Divida el tiempo en plazos más cortos. En vez de hacer 75 minutos continuos de ejercicio, divida el tiempo en sesiones de 10 minutos.<input type="checkbox"/> Pida ayuda. Pídale a los miembros de su familia que le ayuden con las tareas diarias para así tener más tiempo para hacer ejercicios	
--	---	--

<p>Por algunos cambios en mi vida personal ahora tengo menos dinero para gastar en actividad física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Realice actividades gratuitas como caminar, bailar o marchar en el sitio. <input type="checkbox"/> Compre ropa y artículos deportivos en oferta <input type="checkbox"/> Busque clases de ejercicio gratuitas en su centro comunitario <input type="checkbox"/> Busque videos de ejercicios en línea o en la biblioteca. <input type="checkbox"/> Pregunte en su gimnasio si tienen tarifas de membresía escalonadas 	
<p>El mal clima dificulta que haga caminatas al aire libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vístase de acuerdo al clima <input type="checkbox"/> Camine dentro de un centro comercial <input type="checkbox"/> Pruebe otras maneras de hacer ejercicios como nadar 	
<p>Estoy lesionado(a)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a su médico información sobre cuál es la mejor manera de tratar su lesión <input type="checkbox"/> Encuentre otras maneras de mantenerse activo(a) Si le duele el pie, haga natación. <input type="checkbox"/> Si lo necesita, utilice plantillas y soportes para los pies. <input type="checkbox"/> Comience despacio y vaya aumentando gradualmente su actividad física para evitar volver a lesionarse 	

¿Cómo puede mantenerse activo(a)?

¿Por qué quiere mantenerse activo a largo plazo?

¿Qué obstáculos podrían entorpecer su meta se mantenerse activo a largo plazo?

¿Cómo afrontará estos obstáculos?

Consejos para mantenerse activo(a) todos los días

Tomar pequeños pasos pueden ayudarle a mantenerse activo(a) todos los días.

Marque las ideas que le gustaría probar y ¡pruébelas! a ver cómo le va.

Camine cuando pueda

- En el trabajo, estire su cuerpo y muévase cada 30 minutos.
- Bájese del autobús o del tren una parada antes y camine.
- Camine media hora en vez de ver televisión.
- Suba colinas en lugar de caminar alrededor de ellas. Haga que la caminata del sábado por la mañana sea parte de su rutina semanal
- Estacione su carro lejos de la tienda a la que se dirige y camine
- Reemplace un viaje en carro dominical con un paseo caminando los dominigos.
- Salga a caminar después de cenar.
- Salga a caminar durante sus descansos laborales.
- Suba las escaleras en lugar usar escaleras automáticas o el ascensor.
- Lleve a su perro a paseos más largos.
- Camine a paso rápido por el centro comercial..
- Camine hasta la tienda.
- Camine con sus hijos a la escuela.

Haga más actividad física en casa

- Arregle y limpie su casa.
- Corte el césped con una cortadora de césped mecánica.
- Pinte su casa.
- Rastrille su césped.
- Utilice una palana para sacar la nieve.
- Barra, trapee o aspire el piso.
- Lave su auto a mano.

Viva una vida activa

- Evite aparatos que le funcionan, como batidoras eléctricas, y hágalo manualmente.
- Elija actividades que disfruta y conviértalas en parte de su vida diaria.
- Baile al ritmo de la música, solo(a) o con otra persona.
- Prémiese cuando consiga un objetivo de bienestar físico, pero asegúrese que el premio no sea comida.
- Si asiste a eventos deportivos infantiles, camine alrededor de la cancha de juego en vez de quedarse quieto(a).
- Únase a un grupo de caminata o de hacer senderismo.
- Levante pesas o use bandas de resistencia mientras ve televisión o vídeos.
- Marche en el sitio mientras ve televisión.
- Juegue a la pega, al "frisbee" o al fútbol con sus hijos o nietos.
- Pruebe nuevas actividades físicas.
- Utilice una aplicación de bienestar físico para su teléfono o computadora.