

# SESIÓN 5: Controle su peso manteniéndose activo(a)



## Enfoque de la Sesión

Mantenerse activo(a) puede ayudarle a perder peso de manera permanente.

### En esta sesión hablaremos sobre:

- Algunos beneficios de mantenerse activo(a)
- Algunas maneras de mantenerse activo(a)

**¡Prepárese hacer un nuevo plan de acción!**

## La historia de Teo

El médico de Teo le recomienda perder 20 libras y realizar al menos 175 minutos de actividad física por semana. Teo y su esposa tienen cinco hijos. Todos los niños practican deportes y él pasa mucho tiempo llevándolos a los entrenamientos y juegos. Teo tiene un trabajo de tiempo completo y los fines de semana tiene un segundo empleo de tiempo parcial. Cuando Teo tiene tiempo libre le gusta ver juegos de baloncesto por televisión, sin embargo rara vez juega este deporte, razón por la cual pasa mucho tiempo sentado. Teo encuentra algunas maneras de mantenerse activo:

- Camina alrededor de la cancha de juego durante los eventos deportivos de sus hijos.
- También camina todos los días con un amigo durante la hora del almuerzo.
- Juega baloncesto con sus hijos en lugar de verlo por televisión.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.

Con el tiempo, Teo se vuelve más activo. Hoy en día, se mantiene haciendo actividad física por lo menos 175 minutos a la semana. Ha perdido peso, duerme mejor que nunca y tiene más energía que antes de empezar hacer ejercicio.

## Maneras de mantenerse activo

Hay muchas excelentes maneras de mantenerse activo. Espero que encuentre alguna idea que le guste entre las siguientes opciones:

1. Después de leer seis páginas de un libro, levántese y muévase un poco.
2. Baile al son de su música favorita.
3. Camine alrededor de la cancha de los juegos deportivos de sus hijos o nietos..
4. Juegue activamente con sus hijos o mascotas de 15 a 30 minutos al día
5. Reemplace los paseos en carro dominicales con caminatas dominicales.
6. Corra o camine rápido cuando vaya hacer las diligencias del día
7. Comience un nuevo pasatiempo activo, como andar en bicicleta o caminar.
8. Salga a caminar después de cenar solo(a) o en compañía de la familia.
9. Con la ayuda de un podómetro mida la cantidad de pasos que hace al día. Mucha gente se fija una meta de 10.000 pasos al día.
10. Camine cada vez que hable por teléfono.
11. Camine rápidamente cuando vaya de compras.
12. Suba y baje escaleras eléctricas en vez de quedarse parado(a).
13. Salga a pasear a su perro todos los días.
14. Cuando vea televisión, levántese y muévase durante los anuncios o haga tareas domésticas.

**¿Cómo planea mantenerse activo(a)?**

\_\_\_\_\_

**Fuente:** American College of Sports Medicine (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) and Heart Foundation (<https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf>)

## ¿Está listo(a) para convertirse en una persona más activa?

Lea las siguientes afirmaciones y marque las que sean verdaderas en su caso. Si usted marca una o más de las siguientes afirmaciones asegúrese de consultar con su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

- Tengo más de 50 años y no he hecho ejercicio físico en mucho tiempo, pero estoy planeando cambiar a un estilo de vida mucho más activo
- Me quedo sin aire hasta cuando hago una actividad ligera
- Tengo un problema de salud u otro problema que no está listado aquí que podría necesitar atención médica si incremento la actividad física en mi estilo de vida.
- Tengo problemas de corazón. Mi médico quiere mantenerse al tanto de mi actividad física.
- Tengo problemas de huesos o dificultades en las articulaciones y esto dificulta que haga actividad física como caminar rápido.
- Tengo un dolor en el pecho que empezó hace mes.
- Me desmayo cuando me mareo.
- A menudo ,durante mi sesión de ejercicios o inmediatamente después que termino, tengo dolor o presión en el cuello, en el hombro izquierdo o brazo.
- Mi médico quiere que tome medicinas para la presión arterial alta o para problemas cardíacos.

**Fuente:** American Heart Association ([http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm\\_432990.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf))

## Manténgase activo pero seguro

Si sufre un daño físico, es posible que necesite tomar un descanso de su rutina de actividad activa. Siga estos consejos para empezar a ejercitarse de manera segura:

1. Si aún no ha hablado del tema con su médico, consulte con su proveedor de salud y pregúntele si es seguro regresar a su actividad física. (Consulte "¿Está listo para hacer actividad física?" en la página 2)
2. Vístase de manera apropiada para hacer actividad física. Use las zapatillas y ropa adecuada. De ser necesario, use equipo de protección.
3. Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio, aunque no tenga sed.
4. Escuche lo que le dice su cuerpo. Reduzca la velocidad o deténgase si se siente muy cansado, enfermo o débil, o le duelen las articulaciones.
5. Haga una variedad de actividad física, de esa manera no forzará ninguna parte de su cuerpo.
6. Empiece poco a poco. Si hace demasiado ejercicio, o con demasiada frecuencia, puede lastimarse. Intente hacer progreso lento pero constante en un periodo largo de tiempo.
7. Haga ejercicios de calentamiento antes de hacer su rutina de ejercicios. Haga ejercicios de enfriamiento después de que termine con su rutina de ejercicios. Dedique de 5 a 10 minutos a cada una de estas actividades.
8. ¡Cuidado! Tenga cuidado de no tropezar ni chocar con nada.
9. Haga ejercicio en el lugar adecuado y de acuerdo al clima. Si hace demasiado calor o frío quédese en el interior del establecimiento. Si tiene demasiado calor puede sufrir dolor de cabeza o taquicardia y hasta es posible que se sienta mareado, con malestar estomacal o puede llegar a desmayarse.
10. Utilice buena postura cuando entrene con pesas
11. Considere trabajar con un entrenador para que lo entrene en la postura adecuada para hacer ejercicio.

**Fuente:** Instituto Nacional del Envejecimiento/Institutos Nacionales de Salud: Mantenerse seguro durante el ejercicio y la actividad física (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)

Publicaciones de salud de Harvard (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>)

Puede ser difícil empezar una rutina de ejercicios. A continuación, le presentamos una serie de dificultades que podría encontrar en su camino y algunas alternativas de solución. Escriba sus ideas en la columna "Otras soluciones". Marque las ideas que vaya poniendo en práctica.

DIFICULTAD	SOLUCIONES	OTRAS SOLUCIONES
<p>Hace mucho calor, mucho frio o el exterior está mojado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Haga ejercicio en ambientes cerrados</li> <li><input type="checkbox"/> Use la ropa apropiada al clima</li> <li><input type="checkbox"/> Nade en agua temperada</li> </ul>	
<p>No tengo tiempo</p>	<p><b>Haga ejercicio en cualquier momento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Distribuya los 175 minutos de ejercicio semanales en periodos cortos de ejercicio</li> <li><input type="checkbox"/> Estacione su carro lejos de la entrada al lugar al que se dirige</li> <li><input type="checkbox"/> Bájese del autobús una estación antes de su parada y camine a su lugar de destino</li> <li><input type="checkbox"/> Suba y baje escaleras en vez de tomar ascensor</li> <li><input type="checkbox"/> Use una aplicación de ejercicios</li> </ul> <p><b>Haga ejercicios en su casa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Camine a su perro a paso acelerado</li> <li><input type="checkbox"/> Barra o trapee su casa a paso acelerado</li> <li><input type="checkbox"/> Cuando vea televisión haga ejercicios de estiramiento, abdominales o pedalee en bicicleta estacionaria</li> <li><input type="checkbox"/> Corte el pasto con una cortadora mecánica o recoja hojas con rastrillo</li> <li><input type="checkbox"/> Siembre o cuide un jardín de vegetales o de flores</li> </ul> <p><b>Haga ejercicio en el trabajo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aproveche su descanso de almuerzo o de café para hacer una caminata a paso acelerado</li> <li><input type="checkbox"/> Participe en el programa de ejercicio que ofrece su oficina</li> <li><input type="checkbox"/> Inscríbese en un gimnasio que este cerca de su trabajo y visítelo antes o después del trabajo, o durante su descanso de almuerzo</li> <li><input type="checkbox"/> Únase al equipo de softball de la oficina o a los grupos de caminata</li> <li><input type="checkbox"/> Use la máquina fotocopidora que esta más lejos de su oficina</li> </ul>	

DIFICULTAD	SOLUCIONES	OTRAS SOLUCIONES
No tengo cuidado de niños	<input type="checkbox"/> Haga ejercicios con sus hijos <input type="checkbox"/> Intercambie cuidado infantil con un amigo. <input type="checkbox"/> Pida ayuda a amigos o familiares. Utilice el cuidado infantil del gimnasio	
No tengo carro	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su casa o vecindario	
Me da vergüenza	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su casa <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo	
Mi área no es segura	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su casa <input type="checkbox"/> Haga ejercicio en un gimnasio o el centro comunitario	
Es muy caro	<input type="checkbox"/> Haga actividades gratuitas como caminar. <input type="checkbox"/> Compre ropa y equipo deportivo en oferta. <input type="checkbox"/> Busque clases de ejercicio gratuitas en su biblioteca, centro comunitario o en redes sociales.	
Es aburrido	<input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Juegue con tus hijos <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo <input type="checkbox"/> Utilice una aplicación de ejercicios <input type="checkbox"/> Escuche música, vea televisión o hable por teléfono mientras hace ejercicio. <input type="checkbox"/> Siga probando cosas nuevas hasta que encuentra algo que le guste	
Es doloroso o agotador	<input type="checkbox"/> Consulte con su médico y pregúntele si su rutina de ejercicios es adecuada para usted. Haga ejercicio de manera segura (consulte el folleto) <input type="checkbox"/> Haga ejercicio a la hora del día en que tiene más energía. <input type="checkbox"/> Camine a paso lento o haga natación. <input type="checkbox"/> Haga yoga o Tai Chi	