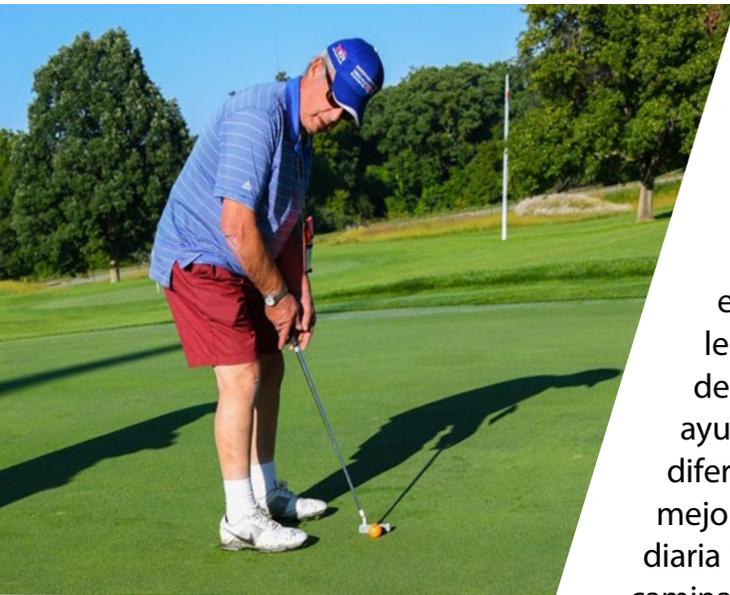




MÓDULO
CINCO

Ponte en forma para toda la vida



¿Cómo empiezo a cambiar mi actividad física?

¡MOVE! se trata de levantarse y moverse! Para aumentar su actividad física, es importante comenzar lentamente y aumentar gradualmente su actividad con el tiempo. Escuche a su cuerpo para evitar lesiones. Si le preocupa aumentar su actividad, consulte a su equipo de cuidado primario. Para disfrutar de la actividad física, ayuda el que esté interesado en esa actividad. Intente diferentes tipos de actividad para descubrir que funciona mejor para usted. Además, ayuda aumentar su actividad diaria tal como usar las escaleras o estacionarse más lejos y caminar. Hay muchas maneras de estar activo y disfrutar, ¡Así que varíelo!

“Camino más, me estaciono más lejos y tomo las escaleras. Uso mi podómetro todos los días.”

– Terrill, perdió 31 libras

¡Luche por el progreso, no la perfección!

Hay muchos beneficios para la salud el estar físicamente activo. La actividad física lo ayuda a controlar su peso y reduce los riesgos de enfermedad coronaria, accidentes cerebrovasculares y cáncer de colon. Puede ayudar a disminuir la presión arterial, mejorar el colesterol y prevenir o controlar la diabetes. La actividad física regular fortalece los huesos y los músculos. También te ayuda a ser más flexible.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar formas de mantenerse activo que funcionen para usted.
2. Describir los beneficios de mantenerse activo.
3. Aprender a ponerse en forma.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Tipos de actividad física

La actividad física es cualquier cosa que hace que el cuerpo se mueva. Los tres tipos de actividad física —programada, estilo de vida y actividad laboral— se desarrollan mutuamente. Ayudan a cumplir los objetivos de actividad física, reducen el aburrimiento y mantienen la mente y el cuerpo retados. Aquí hay algunos ejemplos de cada tipo de actividad.

Marque las cosas que ya está haciendo y destaque las cosas que desea comenzar a hacer.



Actividades de estilo de vida

Manténgase activo en casa. Las actividades de estilo de vida pueden ser la categoría más fácil en la que puede participar porque el movimiento proviene de sus actividades o tareas diarias. Estos son tus momentos activos a lo largo del día. Encuéntrelos y aumente gradualmente su frecuencia e intensidad.

- Lave su automóvil
- Pase la aspiradora
- Corte madera
- Camine en el mismo lugar durante los comerciales de televisión
- Haga trabajos de jardinería
- Camine vueltas adicionales cuando esté en el centro comercial
- Baje del autobús una parada antes y camine el resto del camino
- Camine o monte en bicicleta para transportarse en lugar de viajar en automóvil o autobús
- Corra o camine rápidamente cuando haga diligencias
- Reemplace los viajes dominicales en automóvil con caminatas dominicales
- Juegue activamente con sus hijos (o nietos) o mascotas durante 15-30 minutos.
- Camine siempre que pueda, después de la cena, con el perro, cuando juegue al golf.



Actividades de trabajo

Sé activo en el trabajo. Las actividades laborales implican la búsqueda de momentos activos en el trabajo.

- Las actividades laborales implican la búsqueda de momentos activos en el trabajo.
- Levántate mientras habla por teléfono
- Camine durante el receso de almuerzo
- Intente dar al menos 250 pasos cada hora
- Póngase de pie durante largas reuniones
- Use una copiadora al otro lado del edificio
- Camine por el pasillo para hablar con un compañero de trabajo en lugar de llamar o enviar correos electrónicos
- Use una banda de resistencia o una bola de estabilidad en su oficina cuando pueda





Actividades programadas

Sea activo y haga ejercicio. Las actividades programadas son probablemente lo que la mayoría de la gente piensa como ejercicio organizado o estructurado. Junto con el estilo de vida y las actividades laborales, las actividades programadas son una excelente manera de mantenerse activo, agregar variedad e involucrar a otros. Hay cuatro tipos de actividades programadas: cardio, fortalecimiento, flexibilidad y estabilidad.



Cardiovascular (o “cardio”)

- Caminar
- Trotar o correr
- Subir escaleras
- Ejercicios aeróbicos o aeróbicos acuáticos
- Bailar
- Correr bicicleta
- Correr en patines o patines en hielo
- Ejercicios en silla
- Machines (Máquinas de correr, bicicleta estacionaria, elíptica, remo))
- Cualquier deporte que disfrute (baloncesto, tenis, natación, golf, “pickle ball”)

Estabilidad

- Ejercicios de equilibrio de pie
- Ejercicios de equilibrio sentado
- Ejercicios de equilibrio del balón de estabilidad
- Ejercicios del área abdominal
- Tai Chi

Fortalecimiento

- Pesas libres
- Bandas de resistencia
- Máquinas de pesas
- Pilates
- Calistenia
- Bolas medicinales
- Ejercicios de peso corporal

Flexibilidad

- Use un rodillo de “foam” sobre los músculos tensos.
- Pilates
- Estiramiento: pasivo y activo
- Yoga
- Ejercicios de respiración

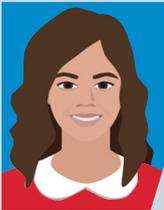
¿Por qué debería estar físicamente activo?

¿Qué tan activo debería estar?

Las guías de actividad física del 2018 para los estadounidenses dicen que usted puede proteger su salud si está físicamente activo. Con **solo 150 minutos (2 ½ horas) de actividad física** en intensidad mode-rada por semana puede conducir a importantes beneficios de sa-lud.

Actividad física recomendada para el adulto:

- Evite estar inactivo – algo de actividad es mejor que ninguna
- 150 minutos a la semana de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa.
- Para controlar peso ejercítese hasta 300 minutos de actividad moderada o 150 minutos de actividad vigorosa a la semana.
- Realice actividades de fuerza al menos 2 días a la semana.
- Extienda su actividad – procure estar activo al menos 5 días por semana.



Consejos de Teresa

“La actividad física de *intensidad moderada* te hace respirar un poco más fuerte y sudar un poco. Debería poder mantener una conversación, pero no cantar. Los ejemplos incluyen caminatas rápidas, ciclismo lento, baile o jardinería. La actividad física de *intensidad vigorosa* te hace sudar y respirar con dificultad, y hace que tu corazón lata rápidamente. Los ejemplos incluyen trotar, natación de regazo y clases de aeróbicos.”

Medidas de intensidad

Hay dos formas de medir la intensidad de la actividad física: tomando su frecuencia cardíaca y usando la tabla de la tasa de esfuerzo percibido. Revisemos ambos para que pueda decidir cuál es el adecuado para usted.

Conozca su ritmo cardíaco

Tomarse el pulso durante la actividad física le permite medir qué tan intenso está haciendo ejercicio. Debe hacer ejercicio para mantenerse dentro de su rango cardíaco objetivo.

La tabla de la siguiente página muestra los rangos de frecuencia cardíaca para el ejercicio en función de la frecuencia cardíaca máxima para edades seleccionadas. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca para un hombre de 45 años será de 88-149 latidos por minuto, de actividad moderada a vigorosa

Compare su frecuencia cardíaca medida con la zona de frecuencia cardíaca objetivo.

- Para una actividad de intensidad moderada, su frecuencia cardíaca debe estar más cerca del rango del 50%.
- Para una actividad de intensidad vigorosa, su frecuencia cardíaca debe estar más cerca del rango del 85%.

Rangos de frecuencia cardíaca según la edad
50% -85% de la frecuencia cardíaca máxima

Edad	50% (Frecuencia cardíaca)	70% (Frecuencia cardíaca)	85% (Frecuencia cardíaca)	Frecuencia cardíaca máxima (BPM)
20	100	140	170	200
25	98	137	166	195
30	95	133	162	190
35	93	130	157	185
40	90	126	153	180
45	88	123	149	175
50	85	119	145	170
55	83	116	140	165
60	80	112	136	160
65	78	109	132	155
70	75	105	128	150
75	73	102	123	145
80	70	98	119	140
85	68	95	115	135

*BPM= Latidos por minuto

El aumento de su frecuencia cardíaca es una parte clave del ejercicio, y es importante que su frecuencia cardíaca no sea demasiado alta o demasiado baja.

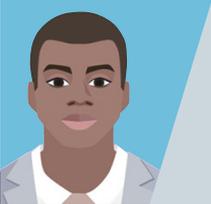
Siempre debe poder respirar cómodamente mientras hace ejercicio para asegurarse de hacerlo a un nivel seguro y efectivo para su cuerpo. Tenga en cuenta que, si toma betabloqueantes para tratar la presión arterial alta, pueden evitar que alcance su meta de ritmo cardíaco. Puede ser útil usar otra medida de intensidad como la Escala RPE.



Lo que hace Hannah para medir su ritmo cardíaco

1. Use sus dedos índice y medio para tomar su pulso. No uses su pulgar.
2. Coloque estos dos dedos en su muñeca, justo debajo de la base del pulgar.
3. Cuente el número de latidos (pulsos) durante 15 segundos.
4. Tome este número y multiplíquelo por 4 para encontrar su ritmo cardíaco en latidos por minuto.
 - a. Por ejemplo, si cuenta 25 latidos, $25 \times 4 = 100$ latidos por minuto.
 - b. Una forma rápida de hacer esto en tu cabeza es duplicar el número dos veces. 25 doblado es 50. 50 doblado es 100."

Gráfica de esfuerzo percibido



Alex el astuto

- "Puede usar la tabla de RPE para evaluar qué tan fuerte está haciendo ejercicio. Las actividades cardiovasculares deben realizarse en los niveles 4-8, o moderado a vigoroso. Las actividades de fuerza deben realizarse en los niveles 7 a 9, o vigorosas a muy fuertes. Puede aumentar gradualmente la intensidad a medida que se pone más en forma con una actividad constante. Las actividades que solían ser difíciles serán más fáciles con el tiempo."

¿Qué tan activo soy?

¡En MOVE!, reconocemos que no todos los veteranos podrán cumplir con las metas de actividad física de inmediato, es un objetivo de actividad física para trabajar. Vamos a evaluar dónde está ahora en comparación con sus objetivos de actividad física.



Meta del nivel de actividad	Nivel de actividad actual
Estar activo al menos 5 días a la semana	Estoy activo _____ días por semana.
Manténgase activo durante al menos 10 minutos a la vez	Estoy activo durante al menos _____ minutos a la vez.
Hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 días a la semana.	Hago actividades de fortalecimiento _____ días por semana.
Haga 150 minutos de actividad de intensidad moderada o Haga 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa por semana	Hago _____ minutos de _____ actividad de intensidad por semana.

Consulte el Módulo 9 para conocer los planes de actividad progresiva para comenzar a hacer ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de estiramiento. Refiérase a estos a medida que desarrolla sus objetivos de actividad física.



“Encuentre un programa de ejercicios que se ajuste a su horario y sígalo.”

– Thomas, perdió 70 libras

Preparándose para ponerse en forma

Cuando aumenta su actividad física, la seguridad es importante para evitar lesiones o enfermedades



Seguridad Primero

- Si le preocupa comenzar a aumentar su actividad, consulte su equipo de cuidado médico

Calentamiento y enfriamiento

- Calentar antes de hacer ejercicio
- Enfríese y estírese al final de su sesión
- Tome de 5 a 10 minutos por cada una para prevenir lesiones y reducir el dolor muscular

Intensidad

- Comience donde se sienta cómodo y aumente gradualmente con el tiempo; esto lo ayudará a evitar lesiones
- Mezcle sus actividades para evitar la tensión en cualquier parte de su cuerpo
- Utilice siempre una buena postura y preste atención a su forma con cualquier actividad
- Escuche a su cuerpo. Reduzca la velocidad o pare si se siente muy cansado, aturdido o le duelen las articulaciones

Hidratación

- Ingiera suficiente agua antes, durante y después de la actividad

Vestimenta

- Use zapatos cómodos y ropa adecuada para la actividad y el clima
- Use equipo de seguridad según sea necesario

Clima

- Manténgase activo en el interior si hace demasiado calor o demasiado frío afuera
- Señales de sobrecalentamiento: dolor de cabeza; latidos rápidos del corazón, sentirse mareado; enfermo del estómago o desmayo



Consejos de Teresa

“Una manera simple de planificar y progresar en su actividad física es seguir el concepto de FITT! Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de Actividad . Ya sea que sea principiante o tenga experiencia, FITT puede ayudarlo a desarrollar su programa de actividad física. Considere cada aspecto de FITT a medida que crea su plan.

Frecuencia: ¿Con qué frecuencia es active?

Intensidad: ¿Cuánto está trabajando su corazón y sus músculos?

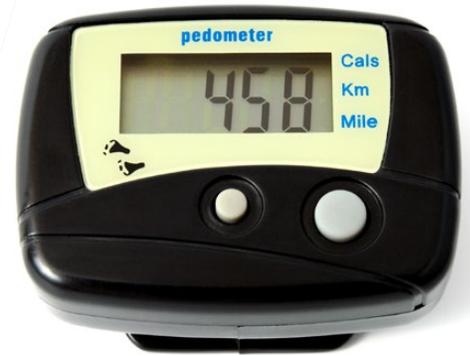
Tiempo: ¿Por cuánto tiempo es activo?

Tipo de Actividad: ¿Qué está haciendo?”

Usando un rastreador de ejercicios

Un podómetro o un rastreador de actividad puede ayudarlo a monitorear sus pasos, obtener comentarios sobre su actividad y alcanzar sus objetivos de actividad física. Es importante usar su podómetro o rastreador de actividad todos los días.

Caminar es una forma fantástica de ayudarlo a perder peso, mantenerlo y mejorar su salud. Siga sus pasos durante una semana para encontrar su número promedio diario de pasos. Luego, cada semana, establezca nuevas metas para aumentar su número de pasos diarios. Por ejemplo, si su promedio diario de pasos es de 3.000, intente aumentar a 3.500 por día. Luego, puede avanzar hasta 10,000 por día, lo que cumple con las metas de actividad física para estadounidenses. ¡Intente levantarse a caminar cada hora!



Nota: Los podómetros y los rastreadores de actividad medirán sus pasos y actividad de diferentes maneras: el movimiento de su brazo, GPS, etc. Asegúrese de leer las instrucciones para saber cómo funciona su dispositivo.



“**¡MOVE! Me ha dado más motivación. Hago ejercicio aproximadamente 1 hora y media todos los días.**

Incluso, con mi neuropatía, camino 20-25 minutos dos veces al día. Tengo una bicicleta reclinada que me ayuda en la espalda y es un buen ejercicio cardiovascular.”

– Ralph, perdió 148 libras

Rompiendo Barreras

Ahora revisemos algunas barreras comunes para estar físicamente activo y algunas posibles soluciones. ¿Cuál de estos desafíos cree que podrías enfrentar? ¿Cómo podrías resolverlos? Las personas que pueden anticipar desafíos y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.

Barrera	Romper la barrera
<p>No estoy motivado para hacer ejercicio.</p>	<p><input type="checkbox"/> Identifique las razones por las cuales es importante para USTED aumentar su actividad física.</p>
<p>No tengo tiempo para estar activo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Divida sus 150 minutos en espacios de tiempo más pequeños, tan pequeños como 10 minutos.</p> <p><input type="checkbox"/> ¡Tome las escaleras en lugar del elevador, incluso para bajar!</p> <p><input type="checkbox"/> Use una aplicación de ejercicios para rastrear su actividad.</p> <p><input type="checkbox"/> Programe su actividad para ayudar a que sea una prioridad.</p> <p><input type="checkbox"/> Aumente la intensidad mientras realiza las tareas domésticas (aspirar, barrer o cultivar un huerto rápidamente).</p> <p><input type="checkbox"/> Estírese, haga sentadillas o pedalee en una bicicleta estacionaria mientras mira televisión.</p> <p><input type="checkbox"/> Salga a caminar durante su descanso o almuerzo.</p> <p><input type="checkbox"/> Inscríbase a un gimnasio cercano. Vaya antes o después del trabajo</p>
<p>Me siento avergonzado.</p>	<p><input type="checkbox"/> Haga ejercicio en tu propia casa.</p> <p><input type="checkbox"/> Entrene con un amigo.</p> <p><input type="checkbox"/> Considere unirse a un gimnasio solo para hombres o solo para mujeres.</p>
<p>Hacer ejercicio es aburrido.</p>	<p><input type="checkbox"/> Entrene con un amigo.</p> <p><input type="checkbox"/> Únase a una liga deportiva comunitaria o grupo de caminatas.</p> <p><input type="checkbox"/> Use una aplicación de acondicionamiento físico para retarse y seguir el progreso.</p> <p><input type="checkbox"/> Escuche música, mire televisión o hable por teléfono mientras está activo para que sea más interesante.</p> <p><input type="checkbox"/> Siga probando nuevas actividades hasta que encuentres algo que te guste.</p>

Barrera	Romper la barrera
Esto cuesta mucho.	<input type="checkbox"/> Haga actividades gratuitas como caminar. <input type="checkbox"/> Compre ropa y equipos de entrenamiento a la venta. <input type="checkbox"/> Busque clases de actividad física gratuitas en su biblioteca o centro comunitario. <input type="checkbox"/> Asista a una clase de MOVE! y una de "VA Be Active".
Es difícil hacer ejercicio cuando hace demasiado calor o demasiado frío afuera.	<input type="checkbox"/> Camine por un centro comercial. <input type="checkbox"/> Obtenga un video de ejercicios de una biblioteca local. <input type="checkbox"/> Use artículos en la casa para el entrenamiento de fuerza, como comida enlatada o botellas de agua. <input type="checkbox"/> Únase al gimnasio local o participe en clases comunitarias. <input type="checkbox"/> Utilice videojuegos activos. <input type="checkbox"/> Ponga música y baile.
Estar activo es doloroso o agotador.	<input type="checkbox"/> Pídale a su equipo de atención médica algunas formas de mantenerse activo que sean adecuadas para usted. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio de forma segura (consulte Preparación para ponerse en forma). <input type="checkbox"/> Haga ejercicio a la hora del día cuando tenga más energía. <input type="checkbox"/> Camine despacio o nade. <input type="checkbox"/> Haga yoga o Tai Chi.

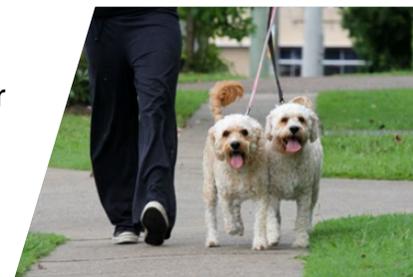
Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana? _____

Resumen del módulo

Tipos de actividad

En este módulo, aprendió que hay muchas maneras de estar activo. Las actividades de estilo de vida incluyen estar activo durante sus rutinas y tareas diarias. Las actividades laborales implican formas de mantenerse activo mientras trabaja. Finalmente, las actividades programadas incluyen ejercicios planificados como ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento, flexibilidad y estabilidad. Puede ser útil probar varias actividades diferentes para encontrar la que mejor funcione para usted.

Ponerse en forma

En este módulo, aprendió con qué frecuencia, cuánto tiempo y cuán intenso debe ser cada tipo de actividad física. Recuerde establecer metas pequeñas para aumentar su resistencia. Aumente su frecuencia de actividad antes de aumentar la intensidad. ¡No se exceda! Esforzar el cuerpo con demasiada fuerza puede provocar lesiones y reducir la motivación.

Mantenerse seguro

Alguna actividad es mejor que ninguna actividad. Es importante mantenerse activo de manera segura. Asegúrese de calentar, enfriar y estirar cuando esté activo. Manténgase hidratado y controle su nivel de intensidad. Comience de a poco y aumente gradualmente su actividad para evitar lesiones o fatiga muscular.

Diviértase cuando haces ejercicio y no se sentirá como un trabajo.

Módulo de tareas:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo Check-Out.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere su nivel de actividad física actual. ¿Cómo incrementará gradualmente su actividad diaria y semanalmente?
4. Revise el Módulo 6 en preparación para su próxima reunión.

Notas: