



MÓDULO QUINCE

Ajusta su actividad física



¿Cómo puedo hacer más actividad física y mantenerme motivado?

Ahora que ha estado físicamente activo durante varias semanas y ha estado progresando en su actividad física, revisaremos algunas formas en que puede afinar su actividad. El afinar su actividad significa que ha identificado a algunas actividades que disfruta y que puede hacer de manera regular. En este punto, está trabajando para incorporar la actividad física en su rutina diaria.

“Disfruto la vida y hago algo de actividad todos los días. Ahora, camino con mis amigos de VA todos los martes, y a veces montamos bicicletas y pescamos. Es un buen momento de unión.”

– Walter, perdió 184 libras

A medida que perfecciona su rutina de actividad física, es importante considerar consejos y estrategias para mantenerse seguro mientras hace ejercicio. También es posible que tenga preguntas sobre la actividad física mientras maneja condiciones de salud crónicas o dolor crónico. La mayoría de los veteranos se beneficiarán de estar físicamente activos y rara vez hay actividades que están “fuera de los límites”. ¡Es importante trabajar con su equipo de MOVE! para identificar las actividades que más le beneficiarán e incluso pueden reducir algunos de sus síntomas de dolor.

En este módulo usted podrá:

1. Aprenderá a refinar su plan de actividad física.
2. Identificará maneras de lidiar con condiciones crónicas o dolor mientras está activo.
3. Aprenderá a mantenerse motivado a estar activo.

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 | _____ |

¿Qué tan activo soy?

Reflexione sobre su plan de actividad física actual.

Establezca su nivel de actividad física	Nivel de actividad actual
Estar activo al menos 5 días a la semana	Estoy activo _____ días a la semana.
Estar activo durante al menos 10 minutos continuos	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 75 minutos de actividad vigorosa por semana	Hago _____ minutos de _____ intensidad por semana.

¿Qué has cambiado sobre tu actividad física?

¿Cómo ha hecho de la actividad física parte de su rutina diaria?



¿Qué tipo de aumentos puede hacer en su rutina de actividad física?

Ajustando su actividad física

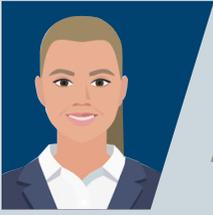


Consejos de Teresa
Estar seguro

“ Al hacer ejercicio al aire libre, es importante estar seguro. Lleve consigo identificación, contacto de emergencia e información sobre enfermedades y medicamentos. Dígale a alguien a dónde va y cuánto tiempo estará fuera. Lleve su teléfono celular si tiene uno. Toma una ruta familiar. Sea activo en lugares públicos: evite senderos aislados, caminos y áreas mal iluminadas. Considere hacer ejercicio con un amigo. Use medias, zapatos cómodos y ropa de colores brillantes o reflectantes.”

Consejos para actividad física para clima cálido y frío

Clima cálido	Clima frío
<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio temprano en la mañana o después de que se ponga el sol. • Tome descansos frecuentes y descansos para tomar agua. • Elija agua o una bebida deportiva baja en calorías. • Evite las bebidas con alcohol o cafeína porque pueden causar deshidratación. • Use ropa ligera y holgada hecha de telas transpirables. • Reduzca su velocidad o distancia según sea necesario. • Haga ejercicio en interiores durante alertas de ozono, calor extremo y humedad muy alta. • Use protector solar, sombreros y gafas de sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vístete en capas. Comience con un material sintético: eliminará el sudor de su cuerpo y se secará rápidamente. Luego cubra con lana o algodón para absorber la humedad. Su capa final debería ayudar a evitar el aire frío o la lluvia, algo liviano y resistente al viento / al agua. • Use un sombrero para evitar perder calor por la cabeza. • Proteja sus pies con medias para mantenerlos calientes y secos. • Elija guantes de lana sobre guantes regulares para que sus dedos puedan calentarse entre sí.
<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua, puede deshidratarse en clima cálido o frío. Beba agua antes de salir y traiga agua con usted. • Preste atención a su cuerpo: si comienza a sentirse sobrecalentado o demasiado frío, vuelva al interior. 	



Lo que hace Hannah para encontrar el ajuste correcto

“Cualquiera sea la actividad, usar el tipo de calzado adecuado es muy importante para su comodidad y seguridad.

- Compare diferentes estilos y marcas. Pídale al vendedor que lo ayude a elegir el zapato que mejor se adapte a su actividad elegida.
- Si es posible, vaya a una tienda de atletismo y póngase zapatos apropiados para su ancho, arcos y marcha.
- Al probarse zapatos nuevos, use el tipo de medias que usará cuando esté activo. Use medias de algodón o medias deportivos.
- Sus pies se hinchan ligeramente durante la actividad al final del día. Compre zapatos nuevos justo después de haber estado activo o al final del día.
- Camine cuando se pruebe los zapatos. No hay necesidad de “domar” el calzado deportivo. Deben sentirse cómodos de inmediato.
- Debe haber un espacio de un pulgar entre el dedo más largo y el final del zapato.
- El talón no debe pellizcarse ni resbalar cuando camina.
- Los zapatos deben doblarse fácilmente en la punta de los pies justo detrás de los dedos de los pies.
- Después de hacer ejercicio, revise sus pies en busca de llagas, cortes o ampollas. Informe a su equipo de atención primaria si estos no sanan.
- Reemplace sus zapatos cuando las suelas (abajo) estén desgastadas o resbaladizas. Si las plantillas (cojines interiores) están desgastadas, pero el resto del zapato todavía está en buena forma, puede reemplazar solo las plantillas.
- Si camina regularmente para controlar su peso, es posible que deba reemplazar los zapatos deportivos con frecuencia. Muchos corredores reemplazan sus zapatos deportivos cada 3 a 6 meses.”

Estar físicamente activo con condiciones crónicas

Los veteranos que experimentan condiciones crónicas como artritis o dolor lumbar o que tienen limitaciones físicas aún pueden beneficiarse de moverse más. A medida que comienza a ajustar su actividad física, es importante reconocer las actividades que debe limitar y aquellas que debe hacer más para mejorar su salud y su condición. La actividad física casi siempre ayuda a mejorar las condiciones médicas. Es aconsejable reducir la actividad si su condición empeora. Muchos veteranos pueden comenzar a hacer ejercicio de intensidad leve o moderada de manera segura sin tener que hacerse una evaluación médica.

Condición	Limite estas actividades	Haga más de estas actividades
Artritis de cadera o rodilla	Cualquier actividad de alta repetición, alta resistencia o alto impacto. Actividades de soporte de peso: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trotar 2. Subir escaleras 3. Cardio de alto impacto 	Ejercicios en silla Ciclismo al aire libre o estacionario Natación, aeróbicos acuáticos, caminatas acuáticas Máquinas elípticas Máquinas de remo
Osteoporosis	Inclinarsse hacia adelante en la cintura <ol style="list-style-type: none"> 1. "Sit-ups" o "crunches" 	Entrenamiento de fuerza para ayudar a reducir la pérdida ósea y fortalecer los músculos.
Dolor lumbar	Actividades de alto impacto que implican correr o saltar.	Ejercicios en silla, Caminando, Trotar lentamente, Ciclismo al aire libre o estacionario, Natación, aeróbicos acuáticos, caminatas acuáticas, Máquinas elípticas, Máquinas de remo, Ejercicios de fortalecimiento central
Amputación de extremidades inferiores	Sin limitaciones con prótesis adecuadas. Correr, correr rápido y nadar requerirán adaptaciones especiales.	Con una prótesis adecuada, no hay actividades limitadas. A medida que pierde peso, es posible que deba ajustar su prótesis.
Accidente cerebrovascular o lesión de la médula espinal	Esto variará basado en su función y habilidades.	Pida un referido a un fisioterapeuta o kinesioterapeuta para un plan de actividad individualizado.
Problemas de equilibrio	Caminar sin ayuda Ciclismo al aire libre Salto o movimiento de lado a lado	Ejercicios en silla, Ciclismo estacionario, Caminando en máquina de caminar con pasamanos, Otras máquinas de ejercicios con manijas o agarres, Natación, aeróbicos acuáticos, caminatas acuáticas, Referido al especialista en actividad física para problemas moderados a severos.

Dolor crónico y peso

Muchos veteranos experimentan dolor crónico. Tener dolor crónico puede llevar a: 1) Reducción de la actividad o el movimiento, 2) Disminución de la capacidad de comprar y preparar comidas saludables, y 3) Depresión y ansiedad, lo que contribuye al aislamiento y la falta de sueño. Si tiene dolor crónico, aumentar el movimiento puede ser un desafío. Sin embargo, la actividad física regular a menudo mejora el dolor crónico. A veces puede tomar algunas semanas para comenzar a ver un beneficio.



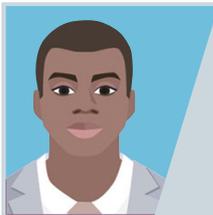
La investigación ha mostrado:

- La pérdida de peso puede mejorar la función y disminuir el dolor.
- El aumento de la actividad y los comportamientos saludables mejora la función y puede reducir el dolor independientemente de la pérdida de peso.
- El aumento de comportamientos y actividades saludables también puede mejorar la salud cardiovascular y las condiciones como la diabetes y la apnea del sueño.

Lidiar con el dolor crónico puede ser una barrera importante para estar físicamente activo, ¡pero hay cosas que puede hacer para controlar su dolor!

Vuelva a entrenar el cerebro

Nuestro cerebro es un feroz protector de nuestros cuerpos. El dolor es solo una de las formas en que nuestros cerebros toman medidas para protegerse contra los peligros reales o potenciales. Con dolor crónico, el cerebro puede producir dolor incluso cuando no existe una amenaza real. Con el tiempo, podemos comenzar a creer que el movimiento es peligroso porque duele cuando nos movemos. El ejercicio funciona mejor cuando puede reducir el valor de amenaza del movimiento. Al mostrar gradualmente al cerebro que el movimiento es útil y no dañino, la actividad puede aumentar con el tiempo. A veces esto requiere que digamos: "Puede doler, pero eso no significa que esté haciendo daño."



Alex el astuto

"Cuando el sistema nervioso vive con dolor durante mucho tiempo, se "sensibiliza". Esto significa que sus "alarmas de advertencia" se activan, aunque no se esté produciendo un daño del tejido real. La clave para manejar esto es encontrar un nivel de actividad que pueda mantener sin que las alarmas se hagan más fuertes. La investigación muestra que cuando las personas entienden el papel del cerebro y el sistema nervioso en la producción de dolor, se mueven más, están menos deprimidas y experimentan menos dolor."

Organice su camino hacia el éxito

La mejor manera de garantizar el éxito con el ejercicio es mantener el ritmo. Primero determine cuántos minutos puede moverse antes de que el dolor se vuelva más fuerte (“¿Puedo caminar 10 minutos sin aumentar mi dolor?”). Luego comience las primeras sesiones con un 20% menos de su límite (8 minutos). Aumente su tiempo de caminata total en un 10% (o 1 minuto) cada semana. Esto se llama ejercicio gradual y está comprobado que es la mejor manera de hacer ejercicio cuando tiene dolor crónico.



También es importante estirar. Cuando el dolor está presente más de lo que esperamos, los músculos pueden volverse “sobreprotectores” y comenzar a tensarse incluso ante la idea de movimiento. Puede mejorar su flexibilidad comenzando lentamente y escuchando a su cuerpo. Practique movimientos lentos que lo mantengan seguro. Explore los límites y respire mientras se mueve.

Si cree que su dolor puede impedirle realizar actividad física, hable con su equipo de atención médica.



Alex el astuto

“ El dolor y los calambres son signos de que sus músculos se están ajustando a una nueva actividad. Puede combatir el dolor muscular y los calambres aumentando gradualmente la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad. Use medias y zapatos cómodos y hechos para la actividad física. Calienta antes y enfría después de cada actividad. Las cremas para aliviar el dolor, el hielo o una almohadilla térmica pueden ofrecer algo de alivio. Haga una actividad suave para mantener en movimiento los músculos adoloridos. No hacer actividad empeorará su dolor.

Si tiene un calambre muscular:

- Estire suavemente el músculo y sosténgalo hasta que el calambre disminuya.
- Masajee el área donde siente calambre
- Si sigue doliendo, ponga hielo en el músculo donde siente calambre por unos minutos.
- A veces, cambiar lo que come y bebe puede ayudar. ¡Pregúntale a tu dietista de MOVE! o equipo de atención primaria para orientación.

Si tiene una lesión que afecta su capacidad para hacer ejercicio, ¡hable con su equipo de MOVE! para orientación “.

Actividad física y medicamentos

A medida que se vuelve más activo físicamente, es importante tener en cuenta los medicamentos que está tomando y cómo pueden afectar su actividad. Revise la siguiente lista: ¿está tomando actualmente alguno de estos medicamentos? Si es así, revise las soluciones que puede implementar para estar seguro mientras está activo.

Clase de cómo administrar sus medicamentos	Ejemplos	Soluciones
<p>BETA-BLOQUEADORES Puede limitar la capacidad del corazón para latir más rápido en respuesta al ejercicio. Esto puede resultar en dificultad para recuperar el aliento, fatiga y dolor muscular. Aunque su ritmo cardíaco no aumenta, obtendrá todos los beneficios del ejercicio.</p>	<p><i>Propranolol, atenolol, metoprolol, sotalol, carvedilol</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente su tiempo de calentamiento y enfriamiento. • Pregúntele a su equipo de atención médica si puede tomar un medicamento diferente o una cantidad menor.
<p>ESTEROIDES Puede causar pérdida de masa muscular que conduce a debilidad y poca resistencia. También pueden causar cambios de humor, lo que podría afectar su motivación para estar activo.</p>	<p><i>Prednisona, dexametasona, hidrocortisona, metilprednisolona, fludrocortisona</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comience lentamente y aumente gradualmente la actividad física. • Piense positivamente. Llame a amigos y familiares para que le ayuden a mantenerse motivado. • Pregúntele a su equipo de atención médica si puede tomar un medicamento diferente o una cantidad menor.
<p>MEDICAMENTO DE REEMPLAZO DE TIROIDES Puede limitar su capacidad de hacer ejercicio si toma demasiado o muy poco medicamento.</p>	<p><i>Levotiroxina</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su proveedor de atención médica que verifique su nivel de tiroides para asegurarse de que esté tomando la cantidad correcta.

Clase de cómo administrar sus medicamentos	Ejemplos	Soluciones
<p>MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES</p> <p>El ejercicio naturalmente hace que su azúcar en la sangre baje. En algunos casos, el ejercicio combinado con sus medicamentos habituales para la diabetes podría provocar un bajo nivel de azúcar en la sangre. Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre incluyen sentirse tembloroso, aturdido, débil, confundido o extremadamente hambriento.</p>	<p><i>Insulina, gliburide, glipizide, metformina, pioglitazón</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Controle su nivel de azúcar en la sangre con su medidor de glucosa antes, durante y después de una nueva rutina de ejercicios hasta que se familiarice con cómo el ejercicio afecta su nivel de azúcar en la sangre. Su equipo de atención médica puede darle límites superiores e inferiores. No haga ejercicio con el estómago vacío o cuando esté deshidratado. Piense en el futuro y lleve Píldoras de glucosa o dulces con azúcar o una bebida que contenga azúcar mientras hace ejercicio. Evite hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse. Pregúntele a su equipo de atención médica sobre cómo ajustar sus medicamentos para la diabetes si experimenta niveles bajos de azúcar en la sangre antes, durante o después del ejercicio.

A medida que mejore su estado físico y pierda peso, informe a su equipo de atención médica. Es posible que pueda disminuir sus dosis o suspender algunos medicamentos. Siempre consulte con su equipo de atención médica antes de realizar cambios en los medicamentos.

“Otra cosa importante que aprendí es que, independientemente de sus limitaciones físicas, todos pueden hacer ejercicio. Estar activo con aparatos ortopédicos bilaterales fue una lucha que necesitaba superar. Comencé caminando durante 30 minutos, con muchos descansos. Hoy, camino regularmente 5 millas cada mañana, tomando descansos cuando lo necesito.”

– John, perdió 63 libras



Mantenerse motivado con la actividad física

¡Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria! Aquí hay algunas maneras de ayudarlo a mantener el rumbo con su rutina de actividad física:

- Establezca objetivos realistas y alcanzables.
- Programe la actividad haciéndola parte de su rutina regular: elija un momento conveniente del día.
- Tenga un sistema de apoyo para mantenerse animado: amigos, familiares, ejercicio grupal.
- Únase a un gimnasio o club o considere usar un entrenador.
- Use música y programas de acondicionamiento físico que pueda ver en la televisión.
- Use un podómetro / odómetro y registre su progreso en su Registro de alimentos y actividad física. También puede realizar un seguimiento de su tiempo para actividad física moderada o vigorosa.
- Realice una variedad de actividades para evitar el aburrimiento.
- Siga moviéndose, incluso pequeñas cantidades de movimiento durante el día suman, así que verifique su progreso regularmente.
- **¡Que se divierta!**



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

Ajuste su actividad

Ajustar su actividad significa que ha identificado al menos algunas actividades que le gustan y que puede hacer de manera regular. Es importante considerar formas de mantenerse seguro mientras hace ejercicio al aire libre y en diferentes tipos de clima. Asegúrate de:

- Beba mucha agua, puede deshidratarse en climas cálidos o fríos. Beba agua antes de salir y traiga un poco con usted.
- Preste atención a su cuerpo: si comienza a sentirse sobrecalentado o demasiado frío, vuelva al interior.

“Ha habido tantos cambios positivos con la movilidad mejorada que es difícil nombrarlos todos. Ya no soy diabético, uso menos medicamentos y mis problemas físicos se han reducido considerablemente. Ahora puedo seguir el ritmo de mi nieta de 5 años.”

– Robert, perdió 201 libras

Estar activo y manejar el dolor crónico

Los veteranos que experimentan condiciones crónicas como artritis o dolor lumbar o que tienen limitaciones físicas pueden beneficiarse de moverse más. Dependiendo del tipo de condición, es importante reconocer las actividades que debe limitar y aquellas que debe hacer más para mejorar su salud. La actividad física casi siempre mejora las condiciones médicas.

Si tiene dolor crónico, aumentar el movimiento puede ser un desafío. Sin embargo, la actividad física regular a menudo mejora el dolor crónico. Nuestro cerebro es un feroz protector de nuestros cuerpos. El dolor es solo una de las formas en que nuestros cerebros toman medidas para protegerse contra los peligros reales o potenciales. Al mostrar gradualmente al cerebro que el movimiento es útil y no dañino, la actividad puede aumentar con el tiempo.

Actividad física y medicamentos

Es importante considerar los medicamentos que está tomando y cómo pueden afectar su actividad. Algunos tipos de medicamentos pueden interferir con la actividad física. Si le preocupa cómo sus medicamentos pueden estar afectando su actividad, hable con su equipo de atención médica. Siempre consulte con su equipo de atención médica antes de realizar cambios en los medicamentos.

Tareas del módulo:

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 formas en que puede ajustar su actividad física. Considere cómo puede estar físicamente activo con afecciones crónicas o dolor.
4. Revise el Módulo 16 en preparación para su próxima reunión.