



# ADCES7 Conductas para el Cuidado Personal™

## MANTENERSE ACTIVO

Mantenerse activo significa hacer cualquier tipo de movimiento físico diario, ya sea estructurado, como una sesión de ejercicios, o desestructurado como cualquier cosa que reduzca la cantidad de tiempo que pase sentado.

### MANTÉNGASE SEGURO

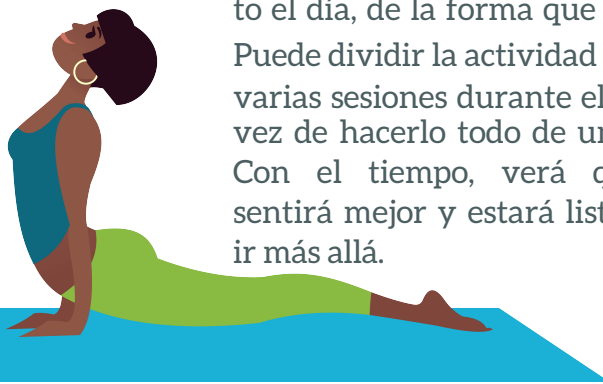
Debería poder empezar a hacer, en forma segura, cualquier actividad que requiera la misma cantidad de esfuerzo que sus actividades habituales sin tener que hacerse antes un chequeo médico. No obstante, si no está acostumbrado a mucha actividad, consulte a su equipo de atención médica para obtener su aprobación. Su equipo de atención médica puede ayudarlo a diseñar un plan de actividades que se adapte a sus necesidades y recomendarle los ajustes de medicamentos que pudieran ser necesarios. También puede ayudarlo a decidir si debe evitar actividades específicas según su afección.

### INCORPORA LA ACTIVIDAD EN SU VIDA DIARIA

Cuando sea difícil encontrar tiempo o motivación para empezar ser activo, elija las mejores maneras de incorporar la actividad en su vida diaria, ya sea caminando más, haciendo ejercicios en la silla o yendo al gimnasio. Incluso pararse más a menudo para moverse un poco o estar de pie más tiempo ayuda a acelerar su metabolismo. Un especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ayudarlo a decidir sobre una rutina de impacto que se adapte a su estilo de vida y que le guste.

### COMIENCE CON PEQUEÑOS PASOS

Comience moviéndose más todo el día, de la forma que pueda. Puede dividir la actividad en varias sesiones durante el día en vez de hacerlo todo de una vez. Con el tiempo, verá que se sentirá mejor y estará listo para ir más allá.



### Palabras útiles

**Metabolismo:** Se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que hacen que la comida se convierta o se use como energía.

**Buen estado físico:** La aptitud física de llevar a cabo las tareas diarias con abundante energía y sin sentirse agotado.

**Ejercicio cardiovascular:** Ejercicio continuo que eleva su frecuencia cardíaca (como caminar o nadar).

**Entrenamiento de resistencia:** Actividades que lo ayudan a formar músculo y tener fuerza.

**Ejercicios de equilibrio:** Actividades que lo ayudan a mantener el equilibrio y evitar caídas.

**Estiramiento:** Ejercicios para mejorar la flexibilidad, reducir la rigidez y prevenir lesiones.



## PLANIFIQUELO/HAGA QUE SUCEDA

**Paso 1:** Elija algo que le guste.

**Paso 2:** Piense en cuáles podrían ser los obstáculos.

**Paso 3:** Comparta ideas sobre formas de empezar esta semana.

**Paso 4:** Planifique cuándo hacerlo.

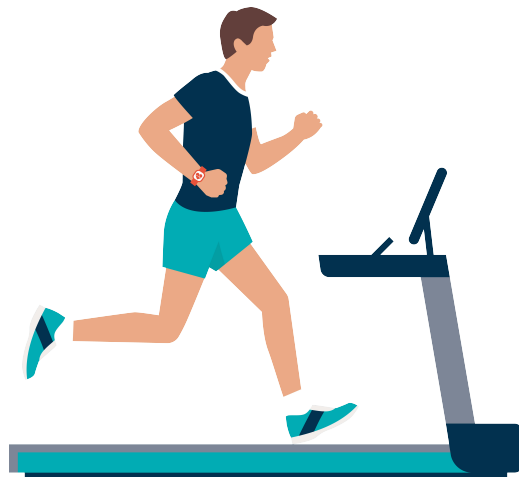
**Paso 5:** Decida cuánto tiempo lo hará.

**Paso 6:** Sepa la intensidad con la que debe ejercitarse al hacer la actividad.

**Paso 7:** Recompénsese al final de la semana por cumplir sus metas (y fíjese nuevas para la semana siguiente).

## SEA CREATIVO

- Forme equipo con un amigo o un familiar para buscar formas creativas de estar físicamente más activo.
- Lleve a su perro a caminar o a jugar en el parque.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Encuentre un compañero de gimnasio que lo motive a ir.
- Incluya en su rutina de trabajo reuniones que se puedan hacer mientras camina.
- Participe en un desafío de actividad con un amigo o compañero de trabajo.
- Llame a un amigo para salir a bailar o ponga su canción favorita y baile en casa.
- Si almuerza con un compañero de trabajo, pídale que lo acompañe a dar un paseo corto después de comer.
- Descargue una aplicación de ejercicios a modo de guía para crear su propio programa de ejercicios.



**Pregunta:** ¿Ir al gimnasio o tomar una clase de ejercicio es la única forma de mantenerme activo?

**Respuesta:** No, ¡hay muchas formas de mantenerse activo! Actividad física es todo lo que ponga a su cuerpo en movimiento y lo ayude a ponerse en forma y a mantenerse sano.

### Haga actividad por su salud

Mantenerse activo tiene muchos beneficios más allá del buen estado físico. Aquí hay algunas de las maneras en las que mantenerse activo mejora su salud y su bienestar:

- Aumenta la fuerza de sus músculos y de su corazón.
- Lo ayuda a perder pulgadas y grasa.
- Mejora su presión arterial y nivel de colesterol.
- Lo ayuda a sentirse menos estresado y ansioso, al mejorar su estado de ánimo.

Un especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ser un excelente recurso para ayudarlo a fijar metas realistas y alcanzables para ser más activo. Pídale a su equipo de atención médica una remisión. ¡Usted lo merece! Consulte en [DiabetesEducator.org/Español](http://DiabetesEducator.org/Español).