


## Fase de seguimiento: **Cómo mantenerse enfocado en la actividad física**

### **Detalles sobre las actividades en lugares cerrados**

Cuando hace demasiado calor, demasiado frío o está muy mojado, quizás sea bueno trasladar sus planes de actividad física a un espacio cerrado.

<p><b>Pruebe actividades que pueda hacer adentro</b></p>	<p>En muchos lugares, las escuelas y las universidades abren sus pistas cubiertas y otras facilidades al público. Otras opciones pueden ser los centros comerciales, los centros comunitarios o los gimnasios con zonas cubiertas para caminar.</p> <p>Pruebe otras actividades adentro como el boliche, nadar en piscinas cubiertas, bailar, Zumba (música latina con movimientos de baile fáciles de seguir) o salsa.</p> <p>Los centros comerciales atraen a los caminantes porque tienen temperatura controlada, suelos lisos, seguridad, baños y estacionamiento fácil. Muchos centros comerciales tienen mapas que pueden permitirle calcular la distancia recorrida.</p>
<p><b>Considere la posibilidad de inscribirse en un gimnasio o centro de entrenamiento</b></p>	<p>Los centros de entrenamiento y los gimnasios tienen caminadoras y algunos tienen pistas cubiertas para caminar. Generalmente en estos lugares hay televisores o música para entretenerse mientras camina.</p> <p>Muchos gimnasios y lugares de entrenamiento físico ofrecen membresías de prueba a corto plazo (por lo general 1 semana). Aproveche estas ofertas con el fin de probar los equipos y las clases.</p>
<p><b>Chequee los DVD, los videos, la televisión por cable</b></p>	<p>Con frecuencia, los DVD y los videos de actividad física están disponibles en las tiendas de alquiler de videos locales, en línea o en la biblioteca pública local.</p> <p>Muchas compañías de cable tienen programas de ejercicios y entrenamiento que puede utilizar siempre que lo crea conveniente.</p> <p>Recuerde que muchos de estos programas varían en intensidad y nivel de capacidad así que elija el que es mejor para usted.</p>

## Otras barreras al realizar actividad física

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
<p><b>¡ODIO hacer actividad física!</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hable con personas que odiaban el ejercicio-pero que ahora lo hacen; averigüe qué fue lo que les dio resultado y cómo superaron sus barreras.</li> <li>✓ Intente hacer una actividad que nunca haya hecho antes, como el baile, ejercicios aeróbicos acuáticos o un nuevo video de ejercicios.</li> <li>✓ Pídale a un amigo que lo acompañe; el apoyo y la compañía pueden hacer que la experiencia resulte más agradable.</li> <li>✓ Escuche música mientras realiza actividad física.</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>
<p><b>No tengo suficiente TIEMPO.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Divida el tiempo total de la actividad física en varios periodos cortos a lo largo de todo el día. Por ejemplo, realice dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos en lugar de una sesión de 30 minutos. Usted quemará la misma cantidad de calorías y tendrá los mismos beneficios para la salud si hace actividad física en sesiones cortas que si hace una rutina larga.</li> <li>✓ Realice muchas actividades a la vez, como usar una bicicleta estacionaria mientras mira sus programas de televisión favoritos o sacar al perro a caminar.</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>

## Fase de seguimiento: **Cómo mantenerse enfocado en la actividad física**

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
<p><b>Necesito tiempo libre para RELAJARME, no para hacer actividad física.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tenga en cuenta que la actividad física realmente ayuda a relajarse; reduce la tensión y provoca una sensación de relajación.</li> <li>✓ Muchas actividades recreativas son divertidas, relajantes y además cuentan como actividad física (como caminar o ir a nadar).</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>
<p><b>No tengo la FUERZA DE VOLUNTAD ni la ENERGIA para realizar actividad física.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tenga en cuenta que la actividad física realmente aumenta la energía; muchas personas se sienten más animadas después de realizar actividad física.</li> <li>✓ Concéntrese en comenzar con una actividad; lo más difícil es comenzar. Una vez que empieza una actividad, “la falta de fuerza de voluntad” deja de ser un problema.</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>
<p><b>Mi PAREJA o FAMILIA no quieren realizar actividad física en su tiempo libre.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Busque actividades que les gusten a todos, como ir a caminar fuera, jugar un juego en el parque o incluso a caminar por el centro comercial.</li> <li>✓ Aparte tiempo para sí mismo, disfrute algún tiempo “solo” y haga cosas que le gusten.</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>

## Fase de seguimiento: **Cómo mantenerse enfocado en la actividad física**

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
<p><b>Creo que soy demasiado DÉBIL o estoy FUERA DE FORMA para realizar actividad física.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Empiece poco a poco. Camine hasta el buzón de correo y vuelva; suba un tramo de escaleras o camine hasta la casa de un vecino.</li> <li>✓ Reúnase con un amigo que le pueda ofrecer apoyo y animo.</li> <li>✓ Recuerde, cambiar el estilo de vida lleva tiempo. Permítase trabajar en sus metas de manera gradual y segura.</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>
<p><b>Me siento COHIBIDO o AVERGONZADO.</b></p> <p><b>La gente me juzga y creen que soy perezoso o poco atractivo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vaya con un amigo que pueda ofrecerle apoyo y animo. La compañía podría ayudarle a evitar pensar que se siente cohibido.</li> <li>✓ Elija un lugar donde se sentiría más cómodo, como al aire libre en un parque o en un centro comunitario local.</li> <li>✓ Otras ideas:</li> </ul>
<p><b>No me gusta SUDAR.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realice actividades físicas dónde nadie pueda notar que está sudando, como por ejemplo en casa.</li> <li>✓ Tenga una toalla de mano para limpiarse el sudor tan pronto aparezca.</li> <li>✓ Trate de hacer una asociación positiva con el sudor; después de todo, es una señal de que está quemando calorías.</li> </ul>

## Fase de seguimiento: **Cómo mantenerse enfocado en la actividad física**

<b>No me gusta SUDAR.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recuerde que el sudor no es peligroso, sino que es el resultado natural del cuerpo ante el esfuerzo físico.</li><li>✓ Después de la actividad, recompéñese con una buena ducha o un baño.</li><li>✓ Otras ideas:</li></ul>
<b>No tengo un LUGAR para realizar actividad física.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Escoja actividades que pueda hacer como parte de su rutina normal, como caminar por un centro comercial o utilizar un video para hacer ejercicios en el hogar.</li><li>✓ Explore las opciones locales, tales como parques, centros recreativos y centros de salud.</li><li>✓ Otras ideas:</li></ul>
<b>No tengo quien me CUIDE mis hijos.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Si sus hijos son pequeños, llévelos con usted en el cochecito.</li><li>✓ Si sus hijos son más grandes, use los equipos del hogar (como una bicicleta estacionaria o un video de ejercicios).</li><li>✓ Combine su actividad física con algo que les guste, como un paseo familiar en bicicleta.</li><li>✓ Otras ideas:</li></ul>

## **Cómo mantenerse motivado y activo**

### **Mantenga una actitud positiva**

Recuerde sus éxitos pasados e imagine estar físicamente activo para toda la vida.

### **Busque compañía**

La actividad física puede ser mucho más divertida cuando se hace con otras personas. Salga a caminar con un compañero de trabajo, su familia, su perro o un vecino.

### **Prepárese**

El estilo de vida actual, la vida rápida y de alta tecnología, hace que sea más fácil estar inactivo a causa de las comodidades existentes, como el control remoto, las escaleras mecánicas, los ascensores y servicios de atención desde el automóvil. Piense cómo “darle la vuelta” a tales comodidades y encontrar formas de continuar ser activos.

### **Lleve un registro y mire hacia atrás**

Llevar un registro de la actividad física diaria le servirá como motivación más adelante. Mire hacia atrás para ver cómo ha mantenido o aumentado su actividad cada semana.

### **Busque apoyo**

Consulte el periódico local o busque información en la Internet sobre los clubes o grupos para hacer caminatas en su área. Muchos lugares tienen entrenamientos adaptados a ciertos intereses (solteros, familias, adultos mayores, etc.) que lo mantendrán motivado y activo.

## **Fase de seguimiento: Cómo mantenerse enfocado en la actividad física**

### **No espere perfección**

Si se aparta del camino, aprenda de su experiencia y busque maneras para manejar situaciones similares en el futuro. Sepa que siempre puede retomar el camino.

### **Mantenga las cosas en perspectiva**

Piense en todo lo bueno de su vida y trate de mantener una actitud positiva.

### **Considere los beneficios**

Reconozca los beneficios obtenidos desde que aumentó la actividad física, como más energía, una perspectiva más positiva o una cintura más delgada. Cuando las cosas se pongan difíciles, vuelva a concentrarse en estos beneficios.

## **Beneficios de la actividad física para la salud**

➤ **Reduce la glucosa en la sangre y el riesgo de padecer de diabetes tipo 2**

La actividad física es un arma poderosa contra los niveles altos de glucosa en la sangre. Después de estar físicamente activo, su nivel de glucosa en la sangre puede permanecer bajo durante horas, incluso por un día o más. ¿Por qué? Cuando uno se mantiene activo utiliza energía cual el cuerpo obtiene de la glucosa en la sangre.

➤ **Controla el peso**

La actividad física quema calorías. Mientras más físicamente activo sea, mayor será su capacidad para lograr y mantener un peso saludable.

➤ **Da más energía**

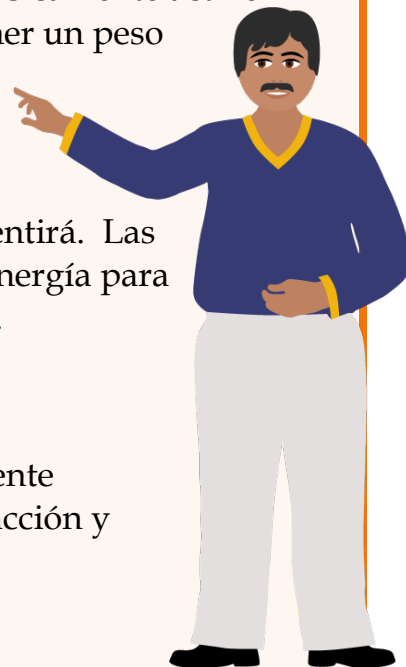
Mientras mayor actividad física realice, mejor se sentirá. Las personas físicamente activas informan tener más energía para trabajar y jugar que las personas que son inactivas.

➤ **Mejora la lucidez mental**

Los estudios demuestran que las personas físicamente activas tienen mejor memoria, mejor tiempo de reacción y mejor concentración.

➤ **Reduce el estrés y la ansiedad**

Muchas personas dicen sentirse tranquilas y relajadas durante una o dos horas después de una caminata a paso ligero. Las hormonas y sustancias químicas que se acumulan durante períodos de mucho estrés disminuyen cuando se está físicamente activo.





## Fase de seguimiento: **Cómo mantenerse enfocado en la actividad física**

### ➤ **Mejora salud cardíaca**

La actividad física puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol total en la sangre. También puede aumentar el colesterol HDL (“colesterol bueno”), lo que reduce el riesgo de padecer de enfermedades cardíacas.

### ➤ **Mejora la imagen personal y la apariencia**

La actividad física regular aumenta la sensación de bienestar, la autoestima y valor personal. Una dosis diaria de 10,000 pasos puede levantar el ánimo y prevenir la depresión.

### ➤ **Retrasa el proceso de envejecimiento**

El bienestar cardiovascular, respiratorio y el tono muscular disminuyen a un ritmo mucho más lento en las personas que hacen actividad física regularmente que en las que no la hacen. La actividad física ayuda a mantener la flexibilidad a medida que uno envejece, aumenta la masa esquelética, mejora el equilibrio, reduce el riesgo de caídas y permite mantenerse activo durante la edad avanzada.

### ➤ **Disminuye el riesgo de cáncer**

Algunos tipos de cáncer, incluido el de colon, mama y cánceres de los órganos reproductivos femeninos, se presentan con menos frecuencia en aquellas personas que hacen actividad física regularmente.

### ➤ **Mejora el sueño**

Los investigadores han descubierto que las personas que hacen actividad física regularmente, incluidos los que caminan regularmente, se duermen más rápido, tienen un sueño más profundo y se sienten más descansados por la mañana.