

## ¡Manténgase activo!

**Audiencia meta:** Todas las personas, incluso aquellas con diabetes o con riesgo de contraer la enfermedad

**Objetivos:** Los participantes podrán:

1. Describir diferentes maneras en que la actividad física puede mejorar la salud en general.
2. Dar tres razones por las cuales perder peso ayuda a prevenir y controlar la diabetes.
3. Identificar maneras de incorporar la actividad física en la rutina.

**Tiempo requerido:** 15 minutos sin el ejercicio de actividad física; 30 con el ejercicio de actividad física

**Equipo:** Computadora portátil o proyector de diapositivas y pantalla, tablillas y rotafolio

**Objetos de demostración:** Pelota para ejercicio, bandas de resistencia, cuerda de saltar, pesas

**Materiales para repartir:**

"Manténgase activo: Cómo comenzar"

"Actividades de bajo costo"

"Mi registro de actividad física"

"Contrato de actividad física"

"Guía para personas con diabetes para mantenerse más activas"

"Cómo empezar a controlar el peso: incremento de la actividad física"

### Plan de lecciones

#### Actividad física

Muchas personas en este país tienen un estilo de vida sedentario. Esto significa que no se mantienen activas como deberían. Sentarse por mucho tiempo frente al televisor y la computadora ha contribuido a nuestros problemas actuales de obesidad.

La cantidad recomendada de tiempo por semana para ayudar a prevenir la diabetes es 150 minutos ó 30 minutos, 5 días a la semana. Si desea perder peso, se recomienda que realice actividad física durante 60 minutos todos los días.

Caminar es un ejercicio de bajo impacto que no requiere de aparatos especiales; simplemente se necesita un buen par de zapatos que le queden bien y le den buen soporte.

### **Mostrar las diapositivas** “Cómo lograr un programa de caminata exitoso”

Para poder lograr hacer ejercicio físico todos los días, hay muchas cosas que se deben tener en cuenta:

- Encuentre un compañero; tener compañía ayuda porque se pueden motivar mutuamente.
- Haga algo que le guste, puede ser trabajar en el jardín, caminar, andar por las montañas, jugar al tenis, nadar o ir al gimnasio.
- Varíe su actividad física para no aburrirse.
- Mantenga un registro de sus actividades para hacerle un seguimiento a su progreso.
- Regálese un premio que no sea comestible, como ir a la manicura o hacerse arreglar las uñas de los pies o comprarse una corbata o ir a una película.

**Materiales para repartir:** "Mi registro de actividad física"  
"Contrato de actividad física"

### **Alcanzar y mantener un peso saludable**

A muchas personas que tienen sobrepeso se les dice que necesitan lograr el llamado peso corporal "ideal". Este peso puede que sea entre 50 y 100 libras menos de lo que están pesando. Desafortunadamente, son pocas las personas que logran llegar a este peso y, por lo tanto, pierden la motivación.

La meta aquí no es el peso corporal "ideal" sino el peso corporal "saludable". ¿Qué es un peso saludable? Un peso corporal saludable es un peso ESTABLE que usted logra cuando come la cantidad adecuada de alimentos nutritivos y realiza 30 minutos o más de actividad física casi todos los días, de preferencia todos los días de la semana.

**Mostrar la diapositiva** “Un peso saludable”

Las investigaciones han demostrado que perder sólo el 5 al 7% de peso corporal puede disminuir en un 58% la probabilidad de presentar enfermedades cardiovasculares. Aún con perder 10 a 20 libras se puede bajar la presión arterial, la glucosa en la sangre y los niveles de los lípidos de manera significativa. Es mucho mejor que una persona pierda un pequeña cantidad de peso y lo mantenga, a que pierda una gran cantidad y luego lo recupere todo.

**Mostrar la diapositiva** “Los beneficios de perder peso de manera moderada”

Si usted tiene diabetes, debe saber que la insulina trabaja mejor en las personas delgadas que tienen más masa muscular. Las células grasas no utilizan bien la insulina. Al perder peso y desarrollar más músculo a través del ejercicio se optimiza el uso de la insulina.

### **Actividad grupal 1**

Dirija una charla sobre lo que se puede hacer en el trabajo. Algunas opciones pueden ser:

- Grupos de caminata
- Colocar marcadores de distancia en el perímetro de la propiedad
- Identificar sitios para realizar clases de ejercicios
- Usar videos de ejercicios
- Competiciones entre los equipos con incentivos de tarifas grupales de inscripción o descuentos para el gimnasio local

### **Actividad grupal 2**

Inicie una charla sobre cómo los directivos pueden apoyar las actividades físicas en el lugar de trabajo.

Saque el tema de conversación sobre los directivos y la implementación de políticas.

### **Actividad grupal 3**

Pregunte qué se puede hacer en casa para aumentar la actividad física. Escriba sugerencias en la tablilla y permita que los participantes hablen del tema.

### **Actividad grupal 4**

Si dispone de un entrenador, haga que muestre formas adecuadas usando objetos de demostración

- Muestre el uso de una bola de ejercicio, la soga de saltar y las bandas elásticas para hacer ejercicio.
- Si es posible, muestre lo que se puede hacer en parejas o grupos.

**Materiales del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes**

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

[www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep)

[www.diabetesatwork.org](http://www.diabetesatwork.org)

[www.betterdiabetescare.nih.gov](http://www.betterdiabetescare.nih.gov)

**La actividad cuenta a cualquier edad (*Activity Counts—for All Ages!*)**

<http://www.ndep.nih.gov/media/activity-counts.pdf>

**Afiches: Manténgase activo (*Move It!*)**

<http://ndep.nih.gov/media/moveit-poster-1.pdf>

**Consejos para adolescentes con diabetes: Mantente activo (*Tips for Teens with Diabetes: Be Active*)**

[http://ndep.nih.gov/media/Youth\\_Tips\\_Active.pdf](http://ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Active.pdf) (*inglés*)

[http://ndep.nih.gov/media/KidsTips\\_Active\\_Spanish.pdf](http://ndep.nih.gov/media/KidsTips_Active_Spanish.pdf) (*español*)

**CD/DVD de música Paso a paso: Prevengamos la diabetes tipo 2 (*Step by step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*) (NDEP-93)** <http://ndep.nih.gov>

**CD/DVD de música Movimiento Por Su Vida (NDEP-62CD)** <http://ndep.nih.gov>

**Cinco maneras en que los adultos de edad avanzada pueden estar físicamente más activos (*Five Ways Older Adults Can Be More Physically Active*)**

<http://ndep.nih.gov/media/five-ways-older-adults-active.pdf>

**Apoye los cambios de conductas, materiales de actividad física (*Support Behavior Change Tools for physical activity*)** <http://ndep.nih.gov/sbcr/SBCRSearchTool.aspx>