

Controle su peso aumentando su actividad física

Audiencia: Adultos y adultos con diabetes

Objetivos: Los participantes:

1. Comprenderán que perder peso moderadamente puede ayudarle a prevenir y controlar las enfermedades crónicas.
2. Comenzarán a ejercitarse al menos 3 días o de preferencia, 5 a 7 días a la semana.

Tiempo requerido: 30 minutos. Si solo cuenta con 15 minutos de presentación, elimine las actividades al final.

Equipo: Proyector de transparencias y transparencias

Hojas de información: “Mi control de logros con los ejercicios,” “Contrato de actividad física,” “Manténgase más activo—para personas sin enfermedades crónicas,” “Manténgase más activo—para personas con diabetes”

Plan de la lección

Muchas personas en este país están sobrepeso o al menos sienten que deberían perder unas libras. *(Muestre la transparencia titulada: “**Los beneficios del control del peso y el ejercicio.**”)* Cuando pierde peso, gana un mejor control de sus problemas serios de salud, como la diabetes, la presión alta de la sangre, el colesterol y los triglicéridos altos, e incluso la artritis. *(Si tiene diabetes, usted debería saber que la insulina trabaja mejor en las personas delgadas que tienen más masa muscular. Las células de grasa no usan bien la insulina. Pierda peso si está sobrepeso, de manera que si desarrolla más masa muscular ejercitándose, esto puede ayudarle a que la insulina trabaje mejor.)*

Muchas personas que están sobrepeso desean llegar a su peso “ideal.” Ese peso puede ser entre 50 y 100 libras menos de lo que ellos pesan actualmente. Desafortunadamente, pocas personas pueden hacer esto y se sienten decepcionados. *(Muéstrelas la transparencia titulada: “**Los beneficios de perder peso moderadamente.**”)* Nuevos estudios han descubierto, que el solo perder entre 10 y 20 libras de peso, le puede ayudar a bajar la presión y la glucosa de la sangre, y los lípidos significativamente. Es mejor para una persona que pierda peso poco a poco, a que lo pierda de una vez y lo vuelva a ganar todo otra vez.

¿Cómo puede perder peso? Muchas personas primero piensan en comer poco. Pero nuestro cuerpo resiente esto, ya que estamos genéticamente programados para preservar grasa en nuestro cuerpo. Durante alguna época en su vida, muchas personas han pasado hambre con tal de perder peso. Nuestros ancestros, que sobrevivieron esas hambrunas y pasaron sus genes a nosotros, guardaron bien las grasas y mantuvieron un elevado nivel de glucosa (azúcar) en su sangre consumiendo poca comida y haciendo mucha actividad. Nuestro cuerpo almacena la grasa más

eficientemente, que otros nutrientes. Durante una guerra, sequía y hambrunas, nuestro cuerpo puede sobrevivir utilizando esas grasas almacenadas. La tendencia de nuestro cuerpo a almacenar grasas no va a cambiar solamente porque vivimos en un lugar donde abunda la comida y existen pocos desastres naturales o creados por el hombre.

Seamos realistas, las enfermedades crónicas son los nuevos enemigos con los que tenemos que enfrentarnos, aunque existen cosas que usted puede hacer para combatirlos. El control del peso es una de ellas. *(Muestre la transparencia titulada: “**Un cuerpo con un peso saludable.**”)* ¿Qué es un cuerpo con un peso saludable? Un cuerpo con un peso saludable es un cuerpo con un peso ESTABLE que se gana cuando se comen cantidades adecuadas y los nutrientes necesarios, y también cuando hace actividad física por 30 minutos o más en la mayoría de los días—preferiblemente todos los días de la semana.

Ha notado que he dicho **peso estable** *(Muestre la transparencia titulada: “**Cuando sube y baja peso en repetidas ocasiones.**”)* Ganar y perder peso una y otra vez no le ayuda ni física, ni mentalmente. Cuando pierde peso, especialmente si no hace ejercicio, usted pierde tanto grasa como músculo, pero si se ejercita al mismo tiempo que trata de perder peso, puede lograr preservar el músculo. Desafortunadamente, cuando se aumenta de peso, gran parte de ese peso ganado no es músculo sino grasa, de manera que usted terminará teniendo más grasa que la que tenía antes.

*(Muestre la transparencia titulada: “**Los músculos pesan más que la grasa.**”)* Muchas personas cuando comienzan a hacer ejercicio y se pesan a menudo, no ven que han perdido mucho peso, pero se dan cuenta de que la ropa les queda mejor porque su cuerpo está más esbelto. Los músculos pesan más que la grasa, por eso no dependa tanto de la báscula, sino que fíjese en los cambios que muestra el cuerpo.

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios, él le puede decir si ejercitarse es conveniente y seguro para usted. Luego trate de encontrar a alguien que le ayude a hacer un programa de ejercicios, quizás algún programa de salud o de educación sobre la diabetes; ellos tienen instructores que le pueden ayudar a desarrollar un buen programa de ejercicios.

Si esa ayuda no está disponible y su médico le ha dado el visto bueno para hacer ejercicios, podría comenzar caminando. Caminar es un ejercicio de bajo impacto que no requiere equipo especial, excepto unos buenos zapatos que le queden bien y que sean resistentes. *(Muestre la transparencia titulada: “**Como tener un programa exitoso de caminata.**”)*

La primera semana, camine una distancia que sea fácil para usted. Esto puede ser alrededor de la casa o bajar y subir escaleras por unos minutos. La siguiente semana aumente su actividad o trate de caminar alrededor de la cuadra (manzana.) Trate de hacer ejercicio cuando el clima no está ni muy frío ni muy caluroso. Si el clima no se lo permite, siempre puede caminar dentro de un centro comercial “mall”.

Para que no se aburra, camine con un amigo o un perro. Si está solo y caminando en un lugar seguro, use una radiocasetera portátil y escuche música o un libro grabado. Usted puede pedir prestado libros grabados en muchas bibliotecas o comprar en las librerías. Si el caminar no le llama la atención, baile mientras limpia la casa o hace sus

quehaceres. El baile es un excelente ejercicio que no solo le ayudará a modificar su peso, sino que lo mantendrá alegre y optimista.

(Muestre la transparencia titulada: **“Ejercítese para sentirse entusiasmado, no exhausto.”**) Haga suficiente ejercicio para sentirse entusiasmado pero no exhausto. No compita con nadie que no sea usted mismo. Si tiene poco tiempo, haga ejercicios cortos de 5 a 10 minutos y gradualmente vaya aumentando hasta llegar a 30 minutos.

Usted podrá apreciar su progreso si lleva un registro de actividad física (que tan lejos y cuanto tiempo camina.) Use la hoja de información **“Mi control de logros con los ejercicios,”** para anotar su progreso. Haga varias copias para que lleve el control cada semana y pueda comparar su progreso.

Existen también otras opciones, especialmente para las personas con artritis, los ejercicios acuáticos o hechos en el agua, que se ofrecen en piscinas públicas y centros de la comunidad. Con solo moverse alrededor de la piscina es un buen ejercicio así como nadar varias veces ida y vuelta o hacer actividades aeróbicas. Otros ejemplos de ejercicios son: cortar la grama, hacer jardinería, correr en bicicleta, caminar en un campo de golf, el remar, y por supuesto bailar, 30 a 45 minutos diariamente. Trate de variar su programa de actividades, para hacerlo más divertido.

También existen videos de ejercicios muy buenos, una buena serie es **“Armchair Fitness”** (actividades hechas en una silla.) El ejercicio le dará más energía y le disminuirá los dolores en las articulaciones y los músculos si usted los comienza y los va aumentando gradualmente.

Nunca haga ejercicios que le causen dolor, el dolor es señal de que está haciendo mucho ejercicio o de que está haciendo algo incorrecto. Ponga de su parte y esfuércese, sus músculos y articulaciones se sentirán un poco tensos y con dolor al principio, pero luego del ejercicio se sentirá mejor y con más energía.

Hágase una promesa usted mismo, y manténgase activo. Este el primer paso para mejorar los niveles de la glucosa en la sangre, bajar los lípidos, mejorar el control de su peso y sobretodo tenerse confianza y elevar su auto estima.

Actividad

Las siguientes son sugerencia de actividades para llevar a cabo. Metas para mantenerse bien físicamente:

1. Pídale a un participante que lea y llene la hoja de información **“Manténgase más activo (cualquiera de las dos, para personas con o sin diabetes.)”**
2. Forme grupos de caminata o para hacer ejercicios. Obtenga y distribuya mapas con diferentes rutas alrededor de la comunidad, y con diferentes distancias marcadas. Permita que las personas en cada grupo marquen las distancias que caminarán juntos. Tal vez también quieran marcar distancias en un mapa del estado o de los Estados Unidos para tomar una caminata imaginaria desde su localidad a diferentes lugares escénicos y vacacionales. Investigue si un gimnasio les puede proporcionar un descuento por grupo o hacer un programa especial de ejercicio.

3. Reclute miembros de su grupo de caminata para recaudar fondos para una causa especial como la de la Asociación Americana de la Diabetes “Walktoberfest” que se lleva a cabo cada mes de octubre, llame a 1-800-DIABETES para obtener más información del lugar donde caminan, el tiempo y la forma que deben llenar para la recaudación de fondos, para la investigación de la diabetes.

*(Distribuya las hojas de información tituladas: “**Contrato de actividad física,**” “**Manténgase más activo—para personas sin enfermedades crónicas,**” “**Manténgase más activo—para personas con diabetes.**”) Reserve un poco de tiempo para que los participantes lean y completen las formas. Pónganse de acuerdo con los participantes para volverse a reunir y discutir sus progresos según van aumentando los ejercicios.*