

Por qué sea activo

El ejercicio y la actividad física no son sólo acerca de perder peso. Los dos temas tienen muchos beneficios para la salud: ayuda a bajar el colesterol, mejora la presión arterial, baja el estrés y la ansiedad, y mejora tu estado de ánimo. Si tienes diabetes, la actividad física también puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar (glucosa) en la sangre más cerca de los valores normales y mantener su diabetes bajo control.

Así es como- Su cuerpo acumula el azúcar que come en los músculos, hígado y en otros lugares. El azúcar almacenado en el músculo permanece allí hasta que lo utilice. Ya que los músculos están "llenos", no más azúcar se puede hasta que se haga lugar para ello, dejando el azúcar extra para alojarse en la sangre. Que es cuando se puede ver lecturas (glucosa) más altos de azúcar en sangre. Entre más utilice sus músculos, más espacio se crea para almacenar azúcar y tomar el exceso de azúcar fuera del torrente sanguíneo donde puede causar daños. Ve la razón para ser activo y hacer ejercicio!

Puede ser difícil encontrar el momento o la motivación para comenzar un programa de ejercicios. Las capacidades físicas y los horarios de todas las personas son diferentes. Escoge las mejores maneras de incluir la actividad física en tu vida diaria; puedes ir al trabajo caminando, hacer ejercicios en una silla o ir a un gimnasio. Lo importante es recordar que debe elegir actividades que disfrute y fijar metas que sean realistas. Rompiendo la actividad en tres sesiones de 10 minutos durante todo el día es tan bueno como una sesión de 30 minutos. Esto puede ayudar a ajustar el ejercicio en su horario. Podemos ayudarle a diseñar un plan de actividades que funcione para usted.



¿VERDADERO O FALSO?

Si mientras haciendo ejercicio puede mantener una conversación, no está haciendo los ejercicios con la intensidad suficiente.

FALSO! Debe poder hablar mientras realiza una actividad física. Si no puede, su cuerpo está trabajando con demasiada intensidad y debe bajar el ritmo.

Una mínima cantidad de actividad física es mejor que nada. Al incorporar la actividad física a su vida diaria, quema calorías aunque la actividad no forme parte de un plan estructurado. Aunque esté inactivo y fuera de forma ahora, puede mejorar su salud moviéndose un poco más. Avanza de a poco y agrega más movimiento a su estilo de vida diaria. Con el tiempo, verá que estará más fuerte y podrá moverse aún más. Por un tiempo, compare su nivel de azúcar antes y después de hacer actividad física para aprender cómo responde su cuerpo.

Haga un plan **FITT** para su actividad física

- »» **Frecuencia**—¿Con qué frecuencia hará esta actividad? Empiece despacio hasta llegar hacer ejercicio 5 días o más a la semana.
- »» **Intensidad**—¿A qué intensidad debe de estar ejercitando? Recuerda que debe poder hablar pero no cantar durante una actividad.
- »» **Tiempo**—¿Por cuánto tiempo la hará? Debe ser realista, comienza con 5 o 10 minutos y despacio lleve hasta 30 minutos.
- »» **Tipo de actividad**—¿Qué harás? ¡Haz algo que disfrutes!

Aquí están algunos consejos para empezar

¡Sea Creativo!

- »» Saca a pasear a su perro o juega con él en el parque.
- »» Use las escaleras en lugar del ascensor.
- »» Llame a un amigo para ir a bailar o pon su canción favorita y convierte su sala en una pista de baile personal.
- »» Reúnase con un amigo para buscar maneras creativas de estar físicamente más activo.
- »» Busque un compañero de gimnasio que le motive para mantenerte activo.
- »» Si almuerzas con un compañero de trabajo, pídele que te acompañe a dar un paseo corto después de comer.

Pregúntese lo Siguiente

¿Qué le impide hacer ejercicio? (*haga un círculo en todas las respuestas que desee*)

- » No tengo suficiente tiempo.
- » No tengo suficiente dinero.
- » Estoy demasiado cansado.
- » Mi _____ me duele demasiado.
- » No estoy motivado.
- » Estoy muy fuera de forma.
- » Otra cosa _____.

¿Cuál es su actividad favorita de siempre, que le motiva a moverse?

¿Qué puede hacer para comenzar con esta actividad o prepararse para hacer ejercicio?

¿Cuáles son otras actividades que disfrutes hacer?
