



Aumentar la actividad en el estilo de vida

Disfrute de los beneficios de realizar actividad regularmente. Estar activo puede mejorar mucho su salud. Se pueden evitar muchas enfermedades al mantenerse activo durante su vida. Realizar actividad regularmente puede:

- Darle más energía y mejorar su humor.
- Reafirmar sus músculos y reducir la grasa corporal.
- Disminuir su peso.
- Reducir el estrés, la ansiedad y la tristeza.
- Disminuye el riesgo de enfermedades a largo plazo, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta.

Intente realizar ejercicio durante 30 minutos 3 días por semana. No tiene que ejercitar muy duro en el gimnasio para obtener los beneficios del ejercicio. Las tareas diarias como caminar, subir escaleras y limpiar la casa son tan buenas como ir al gimnasio. Utilice los momentos de tranquilidad y transfórmese en una persona más activa. No le tomará tiempo extra de su día. Puede ejercitarse en pequeñas cantidades que sumen 30 minutos por día en lugar de hacerlo todo de una vez.

Sea más activo en el hogar. Utilice el tiempo que suele utilizar mirando la televisión para ser más activo. Las actividades que puede hacer en el hogar incluyen barrer, arreglar el jardín, rastrillar hojas y limpiar ventanas.

- Saque a su perro a dar una vuelta en lugar de sacarlo al jardín.
- Utilice los comerciales de televisión para hacer ejercicio.
- Suba y baje las escaleras varias veces en el día en lugar de apilar las cosas en los escalones para hacer un viaje más tarde.
- Camine por su vecindario.

Sea más activo en el trabajo. Si su trabajo se desarrolla mayormente sentado, haga un esfuerzo por pararse y caminar durante el día.

- Estacione su auto en la punta más lejana del estacionamiento y camine.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor varias veces al día.
- Haga una caminata de 10 minutos durante el almuerzo.

(voltee la página)

Haga entrenamiento de resistencia (también llamado entrenamiento de fuerza).

- Si su médico le dice que está lo suficientemente saludable, trabaje sus músculos 3 veces a la semana.
- Esto incluye actividades como levantar cosas, hacer sentadillas, flexiones de brazos y levante las piernas.
- Utilice bandas de resistencia.
- Fortalecer sus músculos lo hace más fuerte, refuerza su metabolismo y mantiene sus huesos saludables. No necesita inscribirse en un gimnasio. Puede intentar levantar cosas como comida enlatada, jarras de leche o botellas de agua.

Sea más activo durante su tiempo muerto. Involúcrese e involucre a su familia en más actividades que requieren moverse en lugar de quedarse sentado.

- Arme excursiones como ir a caminar, a andar en bicicleta o a bailar.
- Únase a un club o programa de caminata de parques en el área donde vive.
- Comience a practicar básquet o béisbol.
- Vaya a nadar en la pileta pública.
- Tome clases de danza, yoga, tai chi o aeróbica acuática.
- Juegue juegos como fútbol, vóley o bádminton en donde puede jugar toda la familia.

Incluya actividad física en su rutina

- Póngase objetivos fáciles para aumentar el ejercicio. Comience con tranquilidad para evitar las lesiones.
- Comience con 10 minutos al día y trabaje hasta alcanzar el objetivo de 30 minutos por día.
- Programe actividades específicas que hará cada día y escríbalas en un calendario. Realice una lista del tipo de actividades y el período de tiempo durante el que planea hacerlas.

Fuente: Get Started Safely American Diabetes Association

<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/>

Consultado el 1/12/15