



Guía del participante

Lleve un registro de su actividad física



Tema central de la sesión

Llevar un registro de la actividad física, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué llevar un registro de su actividad física.
- Cómo anotar su actividad física.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Use su hoja de registro de actividad física para llevar la cuenta de los minutos de actividad física que haga en el día, y en la semana.
- ✓ Muestre su hoja de registro de actividad física a su instructor al inicio de cada sesión.
- ✓ La actividad física que anotará es la de tipo moderada (y si hace actividad vigorosa también).



La historia de Fernando

Fernando tiene riesgo de diabetes tipo 2. Él decidió cambiar su estilo de vida y ha comenzado a hacer más actividad física. Su doctor le recomienda que comience a anotar en un cuaderno la cantidad de actividad física que hace cada día durante una semana.

El doctor le explica que a veces no nos damos cuenta de que pasamos mucho tiempo sentados y creemos que estamos activos lo suficiente. Pero cuando vamos a contar los minutos que realmente pasamos haciendo actividad física de intensidad moderada, nos damos cuenta de que en realidad ¡son pocos minutos!

A Fernando le pasó eso, pero fue constante, porque está decidido a prevenir la diabetes tipo 2. Él ahora lleva un registro cada día de la cantidad de minutos que hace actividad física en su casa y en el trabajo. Ha avanzado poco a poco, de hacer 60 minutos por semana hasta cerca de 150 minutos de actividad física por semana (como caminar a paso rápido durante la semana).

La lección de esta historia es que el llevar un registro de la actividad física es una buena estrategia para mantenerse motivado y alcanzar sus metas de actividad física.



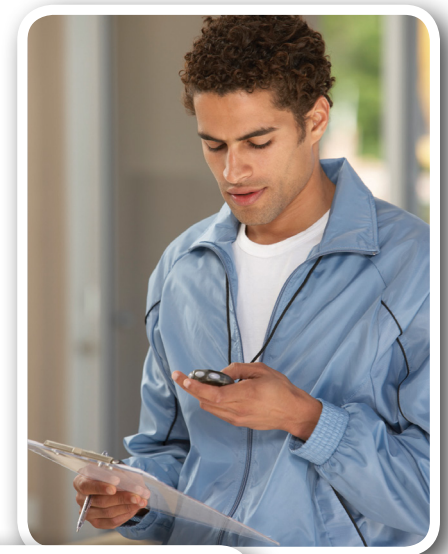


Cómo anotar su actividad física

Opciones	Mis Opciones
<input type="checkbox"/> Evitar comer alimentos que no son saludables y con pocos nutrientes y vitaminas, tales como los helados y donas.	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____

Formas de llevar el tiempo, es decir, cuántos minutos hace de actividad física:

- Contador de pasos (podómetro).
- Cronómetro.
- En la pantalla de su caminadora.
- Herramientas en su teléfono o computadora.
- Reloj.



Formas de anotar qué, cuándo y cómo usted hace actividad física:

- Cuaderno.
- Grabadora de voz.
- Hoja de cálculo.
- Herramientas en su teléfono o computadora.



Una forma sencilla es usar la hoja de registro de actividad física del programa.



Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física

Llevar un registro de su actividad física no tiene que ser complicado. Claro que pueden surgir dificultades, pero con su empeño y creatividad ¡puede superarlas! Escriba sus ideas de cómo enfrentar y superar los retos que se le presenten para llevar un registro de su actividad física en el espacio “Mis propias soluciones”. Marque cada idea a medida que las ponga en práctica.

Reto	Soluciones	Otras soluciones
No tengo tiempo	<input type="checkbox"/> Programe un tiempo específico durante el día. En realidad le tomará poco tiempo, aproximadamente 15 minutos.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tengo problemas para leer y escribir	<input type="checkbox"/> Escriba sus minutos de actividad física en la hoja de registro que le da el programa. <input type="checkbox"/> Grabe su voz con ayuda de una grabadora, teléfono, tableta o computadora. <input type="checkbox"/> Pida ayuda para llenar su hoja de registro de actividad física y comparta su experiencia con sus familiares y amigos.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Se me olvida	<input type="checkbox"/> Haga que llevar el registro sea parte de su rutina diaria. Pronto se acostumbrará. <input type="checkbox"/> Pídale a su familia y amigos que le recuerden llevar el registro (y si es con una sonrisa, mejor). <input type="checkbox"/> Ponga una alarma en su reloj, teléfono o computadora; ¡actúe apenas la oiga! <input type="checkbox"/> Ponga papelitos, notas que se lo recuerden donde usted las vea.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física

Reto	Soluciones	Otras soluciones
<p>No me gusta llevar un registro ni anotar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acepte que uno puede cambiar, no importa la edad; si es para bien, se puede. <input type="checkbox"/> Dese pequeños premios –que no sean comida– cuando cumpla sus metas. <input type="checkbox"/> Ponga sus necesidades de salud en el tope de su lista de prioridades. <input type="checkbox"/> Recuerde que usted está tratando de prevenir la diabetes tipo 2. <input type="checkbox"/> ¡Sea creativo! Hay aplicaciones de teléfono o computadora que seguro disfrutará al usarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____