

Actividad física



RIO GRANDE VALLEY CHRONIC CARE MANAGEMENT

<https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations>



Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Cameron County

Brownsville Schedule

Su Clínica

105 E. Alton Gloor Blvd.

Español: Martes de 5:30-7:30 pm

Tony Gonzalez Recreational Park

Start : September 12, 2019

34 Tony Gonzalez Drive

Español: Jueves de 10:00 – 12:00pm

Brownsville Community Health Center

191 East Price Road

Español: Sábados de 9-11 am

Harlingen Schedule

Su Clínica

1706 Treasure Hills Blvd.

English: Thursday from 6-8 pm

Rio Grande State Center

1401 South Rangerville Road

Español: Martes de 9:30 -11:30 am

San Benito Schedule

San Benito C.I.S.D. Landrum Educational Complex

450 South Dowling St

San Benito, TX 78586

Español: Miercoles de 6–8 pm

Español: Jueves de 10 am–12 pm

Salud y Vida

Diabetes Self-Management Education Classes

Hidalgo County

Alton Schedule

Alton Recreational Center

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Español: Miércoles de 10 am – 12 pm

McAllen Schedule

Hope Family Health Clinic

2332 Jordan Rd.

Español: Martes de 10 am – 12 pm

Comparte:

- **¿Cuáles fueron sus niveles de glucosa la semana pasada?**
- **¿Hubo alguna diferencia en sus niveles de glucosa durante la semana? Cree que hubo alguna razón que lo provocara?**
- **¿Cómo cree que afecta la comida en sus niveles de glucosa y la presión arterial ?**

¿En qué consiste la actividad física?

- Es un movimiento del cuerpo que requiere utilizar energía.



Tipos de Ejercicio

- Ejercicios de Flexibilidad
- Ejercicios de Resistancia
- Ejercicios de Aerobicos



Ejercicios de Flexibilidad

Son llamados ejercicios de estiramiento, proporcionan más libertad de movimientos.

- Se utilizan para como ejercicios de rehabilitación
- No aumentan la fortaleza ni la tolerancia física.
- Se realizan antes y después de ejercicios mas vigorosos, como calentamiento y para relajar los músculos.



Ejercicios de Resistencia

Los ejercicios de resistencia usan la fuerza muscular para mover algo pesado o hace contra resistencia.

Algunos Ejemplos:

Levantar pesas

Estirar bandas elasticas

Usar maquinas de resistencia



Ejercicios de Resistencia

- Aumenta la masa muscular y su fuerza, fortalece los huesos evitando la osteoporosis y mejora la capacidad física o tolerancia.
- Es recomendable general, para personas de mayor de edad (sobre 60 años) , debido a que pueden hacerse en reposo.
- Debido a que incrementan la presión arterial de manera sostenida, estos ejercicios son tan seguros como otros tipos de ejercicios.



Ejercicios Aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos son movimientos continuos y repetitivos de una mismo grupo de músculos, durante por lo menos 10 minutos.

- Para personas con enfermedad cardiovascular o diabetes el tipo de ejercicio aeróbico dependerá indicación medical.
- Las personas con afecciones crónicas pueden consultar a un profesional de la salud o a un especialista en actividad física sobre los tipos y las cantidades de actividad apropiados para sus habilidades y condiciones crónicas.



Ejemplos de ejercicio

■ Ejercicio ligero

- Caminar a paso lento, hacer los quehaceres de la casa, cuidar a los niños, hacer jardinería, etc.



■ Ejercicio Moderado

- Caminar rápido, andar en bicicleta, bailar, etc.



■ Ejercicio Vigoroso

- Caminar muy rápido en lugares inclinados, aerobics, zumba, jugar fútbol, etc.



Tipos de actividad física

Actividad física ligera

- Caminar despacio cuando; normalmente no suda.
- A este nivel es posible cantar al mismo tiempo que se hace la actividad física.

Actividad física moderada

- Caminar a paso rápido, el corazón late más rápido que lo usual y se suda.
- A este nivel es posible hablar mientras se hace la actividad física, pero no cantar.

Actividad física vigorosa

- Caminata rápida. El corazón late muy rápido. Hay sudoración.
- A este nivel no será capaz de hablar más de unas cuantas palabras sin perder el aliento.

Beneficios de hacer ejercicio

- Ayuda a bajar y mantener el peso ideal.
- Incrementa la energía, reduce la fatiga y fortalece el corazón.
- Quita el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Previene la descalcificación de los huesos.
- Mejora el estado de ánimo y el sueño.



Beneficios de hacer ejercicio para personas con diabetes

- Baja los niveles de azúcar en la sangre.
- Ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina.
- Ayuda a reducir el dolor y los calambres en las piernas.
- Reduce la cantidad de insulina que se necesita para bajar el azúcar.
- Ayuda a bajar de peso.



Recomendaciones

■ Niños(6-17 años de edad)

- Los niños deben hacer al menos **60 minutos** (1 hora) de actividad física diaria.

■ Adultos (18+)

- Los adultos deben hacer al menos **150 minutos** de actividad física moderada **por semana**.
- Esto equivale a **30 minutos** diarios, **5 días** a la semana.



Recomendaciones

Adultos (18+) con condiciones de salud crónica y adultos con discapacidades

Los adultos deben hacer al menos **150 minutos a 300 minutos** de actividad física moderada **por semana** o **75 minutos** a 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y vigorosa.

- Los adultos que son capaces también deben hacer actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor y que involucran a todos los grupos musculares principales **en 2 o más días a la semana**.
- Cuando los adultos con afecciones o discapacidades crónicas no son capaces de cumplir con las pautas clave anteriores, deben participar en la actividad física regular de acuerdo con sus habilidades y deben evitar la inactividad.



FLEXIBILITY
EXERCISE



BALANCE
EXERCISE



STRENGTH TRAINING
EXERCISE



ENDURANCE
EXERCISE

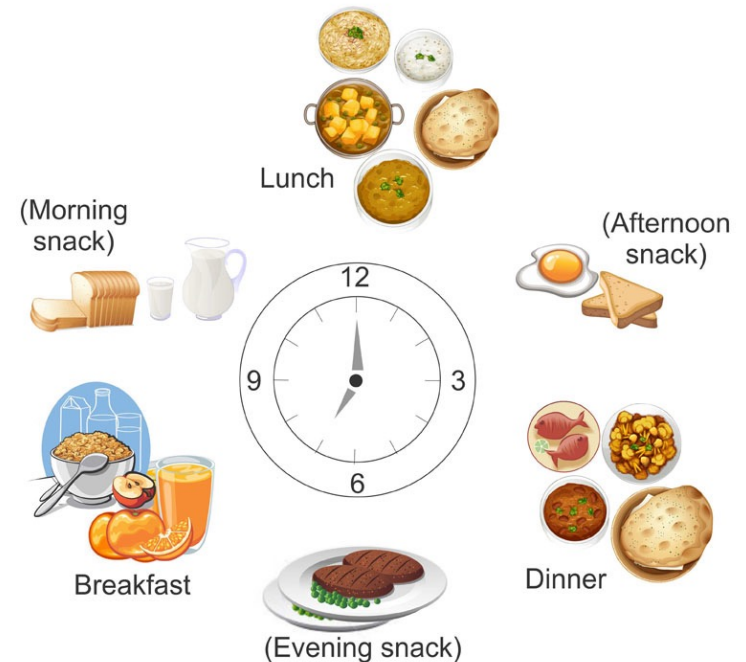
Recomendaciones para personas con diabetes

- Revisión Médica
- Revisar los niveles de glucosa en la sangre.
- Revisar los niveles de presión arterial.
- Tomar medicamentos.
- Tipo de ejercicio.



Medidas preventivas antes de la actividad física

- Regular el horario de comidas y toma de medicinas.
- Hacer ejercicio a la misma hora.
- Los niveles de **glucosa en la sangre** suben después de comer y bajan después de tomar o usar medicamento.
- Comer menos sodio para ayudar bajar la **presión arterial**.



Precauciones al hacer ejercicio

No debe hacer ejercicio si:

- Se acaba de inyectar insulina.
- Cuando la insulina esté al tope.
- Cuando le toque tomar sus medicinas.
- Sus niveles de **azúcar en la sangre** sean menores a **100** mg/dl (hipoglicemia).
- Si su **presión arterial** es mayor de **180/100**.



Precauciones al hacer ejercicio

Debe de **parar** el ejercicio si,

- Tiene una hemorragia interna en el ojo, daño en la retina, úlceras en los pies, neuropatía.
- Los niveles de glucosa en la sangre son mayores de 250 mg/dl (hiperglicemia)
- Los niveles de **presión arterial** aumentan más de 20 mm Hg (hipertensión) **180/100**
- Tiene una infección o alguna enfermedad en los pies.



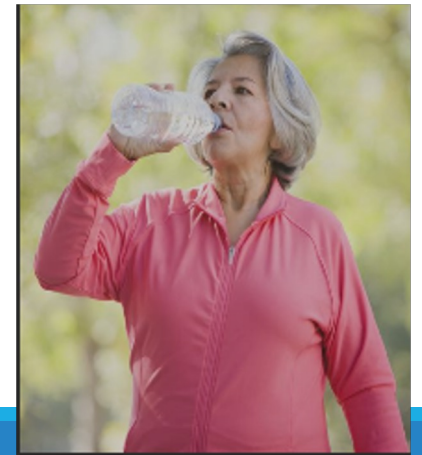
Preguntas para su doctor



- ¿Las medicinas que estoy tomando causan efectos secundarios como baja glucosa en la sangre (hipoglicemia)?
- ¿Cómo y cuándo debo comer y tomar mi medicina si hago ejercicio regularmente?
- ¿Cuándo es el efecto máximo de las medicinas que estoy tomando?
- ¿Qué tipos de actividad física puedo hacer?
- ¿Puedo usar cualquier tipo de equipo para hacer ejercicio?

Ejercicio y seguridad

- Utilice ropa cómoda.
- Use zapatos adecuados para el ejercicio.
- Revise sus pies antes y después de hacer ejercicio.
- No termine la actividad física abruptamente. .
- Beba agua.



¿Cómo hacer un plan de ejercicio?

- Escoja actividades que sean propias para usted.
- La actividad debe ser apropiada para sus capacidades físicas.
- Plantéese metas específicas y objetivas de acuerdo con la Frecuencia, Intensidad, Tipo y Tiempo. (FITT).
- Busque un compañero que quiera hacer ejercicio con usted.
- Obtenga aprobación de su médico
- Póngase metas creíbles.



Mito

**Las siguientes
declaraciones son
comúnmente
aceptadas como
ciertas, pero son
falsas.**



**“El ejercicio
requiere de
mucho
tiempo”**

Mito #1

Mito #1: falso

- La actividad física toma tiempo, sin embargo, hay formas de incorporarlas a la rutina diaria.
- Intente dedicar 3 periodos de tiempo de 10 minutos cada día.
- Antes de empezar su día, dedique un poco de tiempo, en la mañana, para hacer algún tipo de actividad física.
- Combine la actividad física con algún quehacer que ya forme parte de su rutina diaria.



**“A mayor edad,
menor
necesidad de
ejercicio”**

MITO #2

Mito #2: falso

- Es importante estar en forma toda la vida.
- La actividad física regular aumenta la capacidad para hacer los quehaceres diarios, lo que lo mantiene independientes por muchos años más.
- Busque un programa de actividad física que se adapte a su condición física y a sus propias necesidades.



**“El ejercicio
hará que mi
presión
arterial sea
aún mayor ” ”**

MITO #3

MYTH #3: FALSE

- La presión arterial aumentará en el corto plazo, como una respuesta a la necesidad del corazón para satisfacer las crecientes demandas de oxígeno de los músculos. Sin embargo, en el largo plazo, el ejercicio puede ayudar a disminuir la frecuencia cardíaca en reposo; Esto ayudará a reducir los niveles de presión arterial.
- Busque un programa de actividad física que se adapte a su nivel de condición física y necesidades particulares.



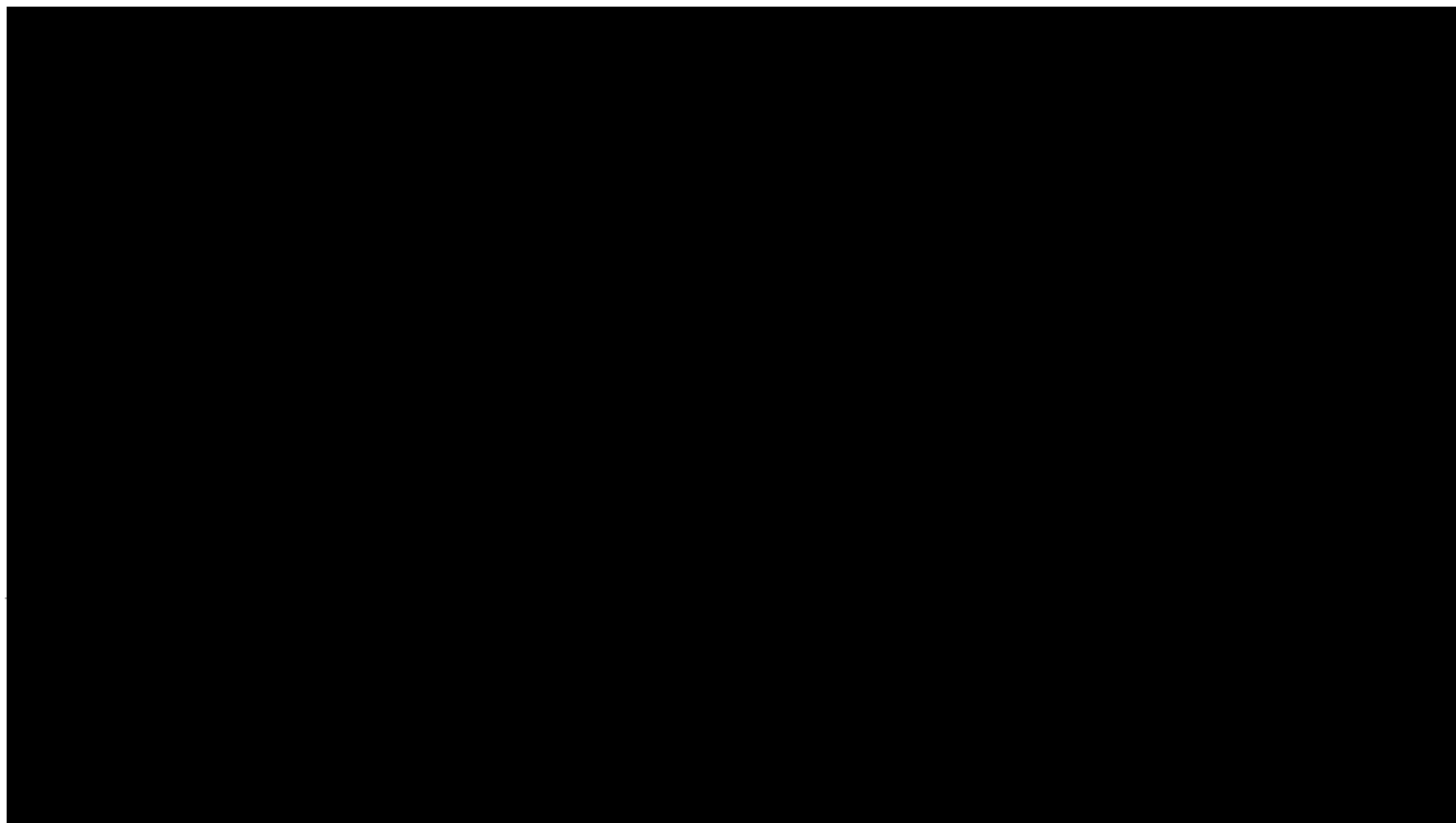
**“No es seguro
hacer
ejercicio con
presión
arterial alta ”**

MITO #4

MYTH #4: FALSE

- La mayoría de las personas con presión arterial moderada o alta están bien para aumentar sus niveles de actividad física de forma segura. Sin embargo, si su presión arterial es muy alta su médico puede desear bajar su presión arterial mediante el uso de.
- Es seguro hacer ejercicio con presión arterial alta (130/80) a menos que sea muy alta (160/100). Siempre debe consultar a su médico antes de comenzar con una nueva rutina de ejercicios.

ALFREDO HERNANDEZ – MODELO A SEGUIR

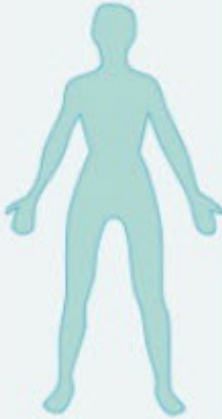







¿CÓMO EMPEZAR?



¿CUÁNTO DEBO DE PESAR?

- El Índice de Masa Corporal se calcula con el peso de una persona y su altura. Basado en él, se concluye si el peso de una persona es saludable o no.

Bajo de peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad Clase I	Obesidad Clase II	Obesidad Clase III
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Body Mass Index Table (BMI) * Tabla de Índice de Masa Corporal (IMC)

		Normal Weight/ peso normal						Overweight/ sobrepeso					Obese/Obesidad								Extreme Obesity/ Extrema Obesidad																
		BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
ALTURA		PESO CORPORAL (LIBRAS)																																			
	58/ 4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
	59/ 4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
	60/ 5'0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
	61/ 5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
	62/ 5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
	63/ 5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
	64/ 5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
	65/ 5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
	66/ 5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
	67/ 5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
	68/ 5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
	69/ 5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
	70/ 5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
	71/ 5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
	72/ 6'0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
	73/ 6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
	74/ 6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75/ 6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431	
76/ 6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443	

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*.

*Decido y soy capaz de
mejorar mi salud hoy.*

CUIDO A MI CUERPO Y ME SIENTO
BIEN CUANDO HAGO EJERCICIO.

Plan de Acción
