

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Vida activa de por vida



6: Conclusión

Promover la actividad en tu comunidad

➤ Informativa

- *Colocar carteles motivacionales cerca de los elevadores alentando a la gente a que use las escaleras.*
- *Participar en/organizar ferias que promueven la salud.*

➤ Comunitaria y social

- *Organizar grupos de caminatas.*
- *Organizar eventos comunitarios.*



➤ Ambiental y de políticas

- *Iniciar y promover una campaña basada en datos probados.*
- *Consulte a las Listas de revisión para peatones y ciclistas atrás de este sección.*

Los cambios a nivel comunitario pueden ayudar a que las personas sean más activas.

Ejemplos

Clases de aerobicos gratis

Actividades gratis con desafíos para bajar de peso

Anuncios motivadores junto a elevadores y escaleras mecánicas para animar a las personas a que usen las escaleras

Eventos comunitarios

Construcción de instalaciones para caminatas u otras actividades

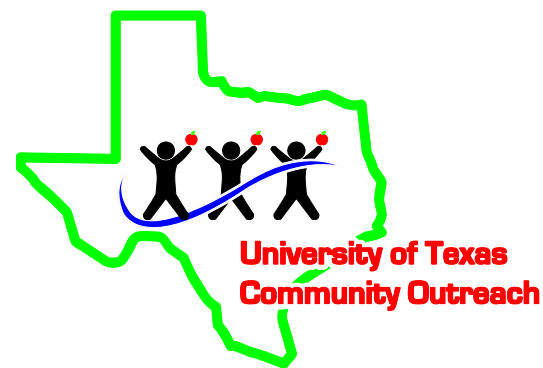
Reducción de obstáculos: cuotas más bajas, horarios amplios

Programas de caminatas, clases de aerobicos, Zumba, competencias “Brownsville Gana Perdiendo,” y otras actividades en los centros regionales de UTCO y en diferentes zonas a lo largo de las comunidades de UTCO.





Proyecto Juan Diego



Impacto de la interacción con los promotores de salud

- ➔ 1/3 de los participantes bajó 5 libras o más de peso; se bajaron miles de libras con el programa “Brownsville Gana Perdiendo”
- ➔ Se mejoraron los niveles de glucosa en la sangre; se redujeron los índices de diabetes no controlada; se mejoró el índice de autocontrol de la diabetes
- ➔ Se aumentaron los minutos de actividad física semanal
- ➔ Se redujeron los índices de colesterol total

Actividad: Presentaciones para la comunidad



Vida activa de por vida

Resumen de los puntos principales



Balance de energía



- Calorías ingeridas vs. Calorías gastadas
- INGERIDAS: *elección de comidas – variedad, balance, moderación, valor nutritivo*
- GASTADAS: *actividad – “FITT”*
- Haz un seguimiento para que la balanza te favorezca

Recordar el Principio “FITT”

Frecuencia

Qué tan seguido haces ejercicio físico

Intensidad

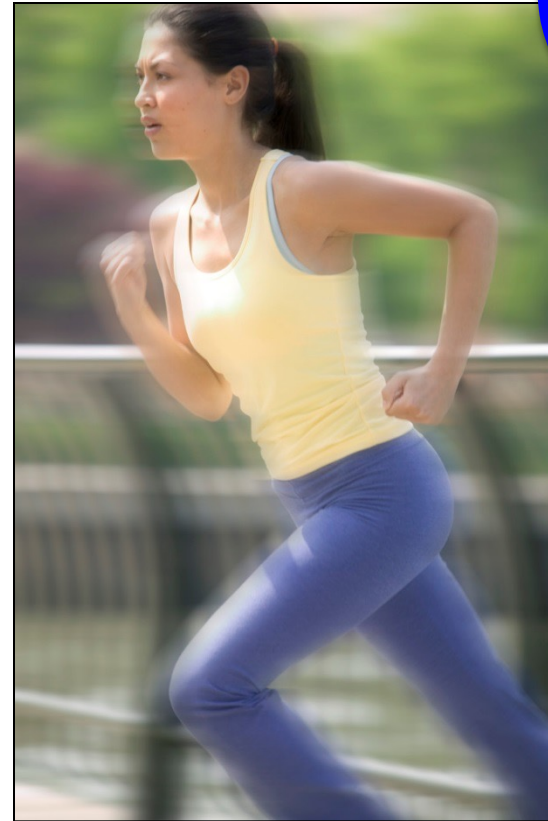
Tu nivel de ejercicio

Tiempo

Por cuánto tiempo haces ejercicio físico

Tipo

Actividad aeróbica o entrenamiento para fortalecer



Fundamentos de la actividad física



- Escoge actividades de intensidad moderada -o alta- o una combinación de ambas.
- Haz al menos 150 minutos de actividad aeróbica cada semana.
- También haz actividades para fortalecer los músculos y adquirir flexibilidad al menos dos días por semana.
- Comienza lentamente y avanza hasta duplicar el tiempo semanal de ejercicios, e incrementa el nivel de intensidad para obtener más beneficios para la salud.



Cómo comenzar y mantenerse físicamente activo

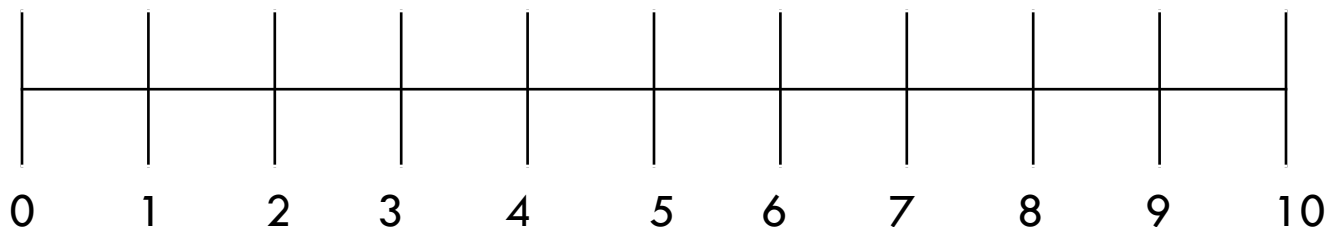


- Escoge actividades que disfrutes.
- Comienza lentamente y avanza hacia un nivel de intensidad alta.
- Haz que tu familia y tus amigos se involucren.
- Sé físicamente activo todos los días – en casa, en el trabajo en el juego.
- ¡Haz un seguimiento y celebra tus logros!



“En una escala del 0 al 10, ¿qué tan seguro de si mismo se siente de hablar sobre actividad física con la comunidad?”

¿QUÉ TAN SEGURO ESTA?



No se siente seguro

Muy seguro

**Los promotores de la salud
pueden ayudar a lograr un
cambio promoviendo la salud.**

Tu Salud ¡Sí Cuenta!



Cuestionario sobre conocimientos



Gracias!