

Introducción: En cada una de las visitas de seguimiento el estudio D2d le proporcionará un folleto sobre los cambios de estilo de vida que pueden tomar para reducir su riesgo de padecer diabetes. Las investigaciones muestran que perder 5% a 7% de su peso corporal (10 a 14 libras para una persona de 200 libras ) y reciben por lo menos 150 minutos por semana de actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esperamos que encuentre la información de estos documentos útil.

## *Mueva esos músculos*

La meta recomendada de la actividad física es de 150 minutos o 2.5 horas por semana. Esto se puede hacer de diferentes maneras, por ejemplo, 30 minutos durante cinco días o de cualquiera manera que desee hacerlo.

Lo importante de tener en cuenta es que aumentará lentamente hasta llegar a los 150 minutos semanales. Es una meta. Comensaremos con lo que es capaz de hacer ahora y aumentaremos los niveles de actividad en forma lenta, continua, y segura. Pídale a su proveedor médico que le recomiende tipos de ejercicios que son seguros y apropiados para usted.

## *La importancia de ser activo*

Hacer actividad física tiene muchos beneficios. Puede ayudar a mejorar su bienestar general al mantenerse en su peso, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y habilidad para moverse, y reducir el estrés. También mejora el tono muscular y nos ayuda a dormir mejor. La actividad física fortalece el corazón, los pulmones y los huesos, y puede reducir el dolor de espalda y las lesiones.



### *¿Por qué es importante la actividad física?*

Hacer actividad física también ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Puede disminuir la presión arterial y puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 porque ayuda a controlar el azúcar y el peso. También Aumenta el colesterol "bueno" y reduce el colesterol "malo". Ayuda a prevenir problemas del corazón y la circulación.

## Meta de actividad física: 150 minutos de actividad física cada semana

- ✓ Aumentar hasta llegar a esta meta lentamente. Tomará alrededor de 4 semanas..
- ✓ 150 minutos de actividad le permitirán quemar aproximadamente 700 calorías por semana.
- ✓ Escoja actividades que le gusten.
- ✓ Elija tipo de actividades moderada, como caminar a paso ligero.
- ✓ Divida en total semanal en 3,4 o más días por semana.

Antes de comenzar una nueva rutina de actividad física, es importante saber su nivel actual de actividad. También es importante determinar qué tipo y cantidad de actividad es mejor para usted Y cuánto, por lo tanto, asegúrese de hablar con su medico. Conteste las siguientes preguntas:



### ***Mantenga su seguridad!***

En general, hacer actividad física es seguro, pero en ocasiones pueden surgir problemas. La mejor manera de evitar los problemas es de prevenirlos. Las siguientes son maneras de prevenir algunas leves lesiones comunes.

#### **Prevenga los Dolores musculares o calambres**

- ✓ Aumente solo un poco a la vez la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad física.
- ✓ Tome bastante líquido (especialmente agua) antes, durante y después de hacer actividad física.
- ✓ Haga ejercicios de calentamiento antes de la actividad física y de enfriamiento después de cada actividad.

**Los ejercicios de enfriamiento y calentamiento no deben de tomar más de 5 a 10 minutos.**

- Realice la actividad planeada, pero más lenta o con menor intensidad por 5 a 10 minutos.
- Realice ejercicios de estiramiento suaves durante unos minutos.

#### **1. ¿Cuál es su nivel de actividad ahora?**

- ¿Qué actividad realiza?
- ¿Dónde la realiza?
- ¿Con quién la realiza?
- ¿Durante cuánto tiempo la realiza?
- ¿Con qué frecuencia la realiza?

#### **2. ¿Qué actividades ha hecho en el pasado?**

#### **3. ¿Por qué las dejo de hacer?**

#### **4. ¿Qué cosas le gustan o no le gustan sobre estar activo?**

#### **5. ¿Qué cosas le gustan o no le gustan Sobre estar inactivo?**

## *Beneficios de la actividad física*

### **La actividad física puede mejorar su bienestar general al —**

- ✓ Ayudar a perder peso y no recuperarlo
- ✓ Mejorar el estado de ánimo y el autoestima
- ✓ Ayudar con la depresión y la ansiedad
- ✓ Proporcionarle más energía
- ✓ Facilitar hacer cosas como subir escaleras y llevar la bolsa de las compras
- ✓ Ayudar a reducir el estrés
- ✓ Ayudar a dormir mejor



### **La actividad física puede mejorar su estado físico al —**



- ✓ Mejorar el tono muscular y la forma del cuerpo
- ✓ Fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos y los músculos
- ✓ Hacer más flexibles las articulaciones
- ✓ Reducir el riesgo de Dolores en la espalda o lesiones

### **Physical activity can improve your health by —**

- ✓ Disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer
- ✓ Aumentar su colesterol HDL (el “bueno”)
- ✓ Reducir los triglicéridos (la cantidad de grasa en la sangre)
- ✓ Reducir la presión arterial



### **La actividad física puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 al —**

- ✓ Mejorar la capacidad del cuerpo de usar la insulina y, de esa manera, disminuir el azúcar en la sangre

## Mantenerse activo - un modo de vida

Aumentar la actividad física es un estilo de vida. Tenemos muchas opciones en la vida, y cada uno de nosotros podemos elegir un estilo de vida saludable si queremos. Pero llevamos vidas muy ocupadas y hacer cambios no siempre es fácil.

### Cómo encontrar el tiempo

El tiempo parece ser algo que nunca alcanza. Si lucha para encontrar el tiempo para ser activo, puede sorprenderse al descubrir maneras simples de incluir actividad física en su día.

### Cómo elegir un estilo de vida activo

El tener un estilo de vida activo significa tomar la decisión de moverse en lugar de sentarse. Por ejemplo, una opción activa es usar las escaleras en lugar del elevador. Un ejemplo de una opción menos activa es estacionar el automóvil tan cerca de la entrada del edificio como sea posible. Una opción activa sería estacionar lejos y caminar hasta la entrada. Estas opciones toman solamente uno o dos minutos más pero hacen una gran diferencia y resultan en que sea usted una persona más activa.

### Haga que funcione para usted

El ser activo no tiene que significar que vaya al gimnasio o que camine por largo rato en una maquina caminadora. La actividad se puede hacer en cualquier lugar. No es importante donde se haga. Lo que importa es encontrar el tiempo para ser activo y mantenerse activo durante todo el día.

#### 1. Cada día dedique tiempo para hacer actividad física.

- Decida cuando pueda dedicar de 20 a 30 minutos para hacer una actividad que disfrute.
- Si no puede dedicar un periodo de tiempo seguido, entonces piense en más pequeños intervalos de tiempo:
  - ✓ 30 minutos una vez al día
  - ✓ 15 minutos dos veces al día
  - ✓ 10 minutos por la mañana, 10 minutos por la tarde y 10 minutos por la noche

#### 2. Sustituya períodos del día menos activos por unos más activos.

- Camine media hora en lugar de mirar media hora más de televisión.
- En lugar de leer un libro sentado, hágalo mientras monte en la bicicleta de ejercicios.



***Cada minuto se suma a una "más activo."  
Usted se sorprenderá de lo fácil que puede llegar a ser.***

