

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Veremos que la actividad física ayuda a lograr un control efectivo de la diabetes, a prevenir enfermedades cardiovasculares y a mejorar la salud en general.
- Sabremos que las personas adultas debemos hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día y reflexionaremos acerca de la importancia de incrementarla e incorporarla en nuestras actividades diarias.
- Conoceremos los beneficios que el cuerpo obtiene al realizar actividad física frecuentemente.
- Veremos que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas podemos realizar y conoceremos otras opciones para aumentar nuestra actividad física, tomando en cuenta nuestras características corporales.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

El movimiento me llena de energía y fuerza.

# SESIÓN 5

Los beneficios  
de la actividad física





## Seguimiento a mi meta: semana 5

---

Durante la semana pasada identificaste momentos y situaciones que hacen más fácil o más difícil cumplir tu meta. ¿Sabías que es casi imposible eliminar completamente un mal hábito a pura fuerza de voluntad? Por eso se recomienda no tratar de eliminar comportamientos no saludables, sino sustituirlos por un hábito alternativo. Reflexiona con tu equipo acerca de cuáles son los comportamientos que no has podido eliminar con pura fuerza de voluntad, y entre todas y todos busquen estrategias para sustituirlos por comportamientos alternativos más saludables. Toda la siguiente semana, practica sustituir el comportamiento nocivo que identificaste por un comportamiento más saludable.

### Semana 5

Sustituir comportamientos nocivos por comportamientos más saludables.

*Ejercicio de monitoreo para esta semana (para todas las metas).*

Comparte la siguiente reflexión con tu equipo:

1. ¿Cuáles son los comportamientos que no hemos podido eliminar y que nos están impidiendo avanzar con nuestra meta?
2. ¿Qué podemos hacer para sustituirlos por comportamientos más saludables?

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

## Beneficios de la actividad física

---

### ¿Cuáles son los principales beneficios de realizar actividad física?

- Te fortalece el corazón y los pulmones.
- Te da más energía.
- Te ayuda a bajar la presión arterial.
- Te ayuda a bajar el colesterol en la sangre.
- Te ayuda a mantener baja la glucosa y disminuir a la larga la toma de medicamentos.
- Te ayuda a sentirte mejor anímicamente.
- Te reduce la tensión y el estrés.
- Te ayuda a dormir mejor.
- Te ayuda a que el cerebro se renueve en todas sus funciones.

### Mantente activo/a:

- En la vida adulta debes hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones de la diabetes, así como para evitar un aumento de peso no saludable.
- Durante los primeros 15 minutos el cerebro registra que el cuerpo se está preparando para la actividad física e inicia un proceso de liberación de hormonas (adrenalina, serotonina, entre otras). Además, el cuerpo genera una temperatura que propicia que los músculos liberen ácido láctico, poniéndolos en un estado ideal para fortalecerlos o estirarlos.
- La actividad física también frena la resistencia a la insulina y contrarresta la formación de triglicéridos. A la par de una alimentación adecuada favorece la producción de colesterol “bueno” (HDL).
- Otro aspecto importante de la actividad física es que ayuda a la producción de endorfinas, sustancias que inducen una sensación de bienestar y una mejor percepción del estado de salud.
- Todas las personas son diferentes y cada cuerpo tiene distintas necesidades, esto varía si eres mujer u hombre, si eres infante, adolescente, adulto o adulto mayor, pero en cualquier etapa de la vida siempre se puede disfrutar de los beneficios de la actividad física si se hace por lo menos 30 minutos al día.
- Aumenta la actividad física de manera consistente y creativa, por ejemplo cuando realices tareas domésticas o durante tus actividades sociales.



Procura mantener tu cuerpo hidratado a lo largo del día aunque no sientas sed, ya que muchas veces se presenta como un estímulo tardío. El agua es la bebida ideal para las personas con diabetes, no contiene calorías, ayuda a mantenerte satisfecho/o y previene que comas de más.

## ¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras realizamos actividad física?

Con la actividad física el cuerpo se beneficia de diferentes maneras. Además de reducir el nivel de glucosa en la sangre, mejora la calidad de la oxigenación, fortalece los huesos y los músculos, mantiene la mente más despierta y disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

### Los beneficios de la actividad física

#### CEREBRO

Mejora la capacidad de respuesta a reacciones de alarma y ante cualquier estímulo; mejora la memoria y la capacidad de retener conocimiento nuevo; aumenta la destreza de todos los movimientos; mejora la calidad del proceso de descanso e induce un sueño profundo.



#### CORAZÓN

Mejora la presión arterial aumentando la cantidad de sangre en movimiento; fortalece las paredes del músculo cardíaco; disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno; ayuda a prevenir infartos y angina de pecho; mejora la limpieza celular; y mejora la vida sexual.



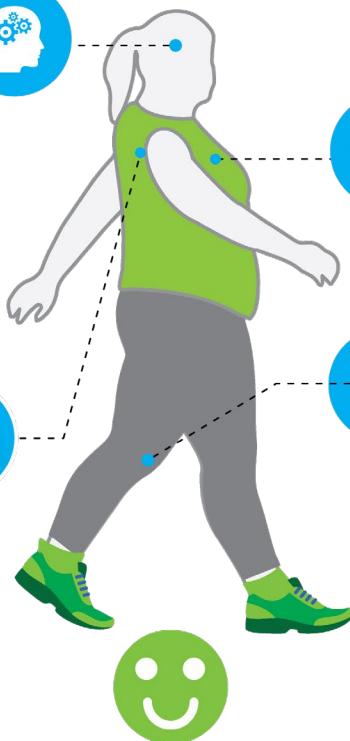
#### PULMONES

Aumenta la fuerza y la resistencia de los músculos respiratorios; permite aprovechar mejor todo el oxígeno y mejora el intercambio de gases (O<sub>2</sub> y CO<sub>2</sub>).



#### HUESOS Y MÚSCULOS

Ayuda a hacer más resistentes y flexibles las fibras musculares y fortalece los tendones y las articulaciones. También ayuda a mantener la postura erguida; incrementa la fuerza para realizar labores cotidianas; previene la artrosis y los dolores musculares debidos a la inactividad; mejora el equilibrio; y previene la porosidad en los huesos.



#### BIENESTAR EMOCIONAL

Mejora el estado de ánimo generando una sensación de bienestar, vigor y entusiasmo; estimula la liberación de endorfinas, las cuales generan una sensación de júbilo que puede durar más de 4 horas; disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

## Actividades recomendadas para beneficiar a nuestro cuerpo

La actividad física es especialmente importante para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. El cuerpo funciona a través de distintos sistemas que se benefician con la actividad física regular y para cada sistema se recomienda hacer distintas actividades:

SISTEMA CARDIOVASCULAR (el corazón y la circulación de la sangre)	SISTEMA RESPIRATORIO (los pulmones y el oxígeno en nuestro cuerpo)	SISTEMA LOCOMOTOR (los músculos y los ligamentos)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso rápido y sin detenerte por lo menos 15 minutos.</li> <li>• Trotar suave de 15 a 30 minutos.</li> <li>• Andar en bicicleta estacionaria o en movimiento durante 15 minutos.</li> <li>• Subir y bajar escaleras varias veces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso rápido y sin detenerte por lo menos 15 minutos.</li> <li>• Trotar rápido de 15 a 30 minutos.</li> <li>• Bailar a ritmo rápido durante 20 minutos.</li> <li>• Hacer ejercicios aeróbicos guiados por 30 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicios con elásticos o ligas para fortalecer los brazos y las piernas.</li> <li>• Hacer lagartijas contra la pared y sentadillas, cuidando las rodillas.</li> <li>• Caminar con pesas en los tobillos y en las rodillas (con supervisión profesional).</li> </ul>
SISTEMA NERVIOSO (el cerebro con todas sus funciones)	SISTEMA ÓSEO (los huesos del esqueleto)	BIENESTAR EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir movimientos de baile de un/a instructor/a durante 30 minutos.</li> <li>• Imitar movimientos de cualquier deporte.</li> <li>• Hacer juegos con pelotas por 30 minutos.</li> <li>• Realizar actividades cotidianas con la mano o la pierna que normalmente no usamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotar suavemente distancias largas de 15 a 30 minutos.</li> <li>• Nadar por 30 minutos.</li> <li>• Recorrer en bicicleta distancias largas de 30 a 45 minutos.</li> <li>• Realizar deportes con pelotas de 15 a 30 minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar en juegos grupales.</li> <li>• Caminar o practicar juegos en espacios abiertos.</li> <li>• Practicar diferentes estilos de baile.</li> <li>• Trabajar en un huerto o jardín comunitario.</li> <li>• Hacer actividades físicas en compañía de familiares o amistades.</li> </ul>

Inicia con la actividad que te parezca más sencilla o que te guste más, recuerda que si es algo que disfrutas será más fácil que se convierta en un hábito. Cuando te sientas lista/o aumenta el tiempo o inicia actividades más complejas.

## Programa para caminar

El siguiente programa para caminar es un ejemplo que puedes utilizar para realizar actividad física todos los días. Cada persona avanzará a su ritmo, lo importante es mantenerse en actividad y seguir alcanzando metas personales. Consulta la sección de “Cómo hacer caminata” en el anexo de “Actividad física”.

### Programa para aumentar la intensidad en las caminatas diarias:



	Para empezar	Caminata	Para terminar	Tiempo total
<b>Semana 1</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 5 minutos	Caminar despacio 5 minutos	15 minutos
<b>Semana 2</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 7 minutos	Caminar despacio 5 minutos	17 minutos
<b>Semana 3</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 9 minutos	Caminar despacio 5 minutos	19 minutos
<b>Semana 4</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 11 minutos	Caminar despacio 5 minutos	21 minutos
<b>Semana 5</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 13 minutos	Caminar despacio 5 minutos	23 minutos
<b>Semana 6</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 15 minutos	Caminar despacio 5 minutos	25 minutos
<b>Semana 7</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 18 minutos	Caminar despacio 5 minutos	28 minutos
<b>Semana 8</b>	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 20 minutos	Caminar despacio 5 minutos	30 minutos