



Sesión 19: Levántese por su Salud

A lo largo del programa de GLB hemos hablado de la importancia de alcanzar y mantener la meta de 150 minutos de actividad física por semana, de moderada a vigorosa. Estudios más recientes han demostrado que la salud se ve afectada por cuánta actividad física moderada hace, pero también por la cantidad de tiempo que pasa en el otro extremo de la escala de actividad, la cantidad de tiempo que está inactivo(a) o sin moverse.

Las actividades sedentarias se definen como esas actividades que se realizan generalmente desde una posición sentada (de la palabra sedere que en latín significa "sentado"). Ejemplos comunes incluyen leer, mirar televisión y usar la computadora.

En los últimos 10 años, la investigación científica ha demostrado que es posible estar físicamente activo(a) y sin embargo pasar demasiado tiempo en actividades sedentarias (sentado/a). El termino que se usa para describir a este tipo de persona en inglés es un "couch potato" activo(a). Hay evidencia de investigaciones en salud pública que sugiere que es necesario mantener un nivel adecuado de actividad física, así como limitar la cantidad de actividades sedentarias (sentado(a)) a fin de mantener un estilo de vida sano.

Como un ejemplo de esto veamos la gráfica para Kelly y Carlos.

Carlos



Kelly



Kelly y Carlos están casados y se inscribieron juntos al gimnasio de su barrio hace 2 años. **En una semana típica, ambos participan un promedio de 150 a 175 minutos de actividad física moderadamente intensa.**

Kelly es programadora de computadoras y Carlos es maestro de escuela. Ninguno de los dos tiene muchas actividades físicas de intensidad vigorosa o moderada en su trabajo. Sin embargo:

- Kelly pasa la mayor parte del día en el trabajo sentada y cuando vuelve a casa se sienta enfrente de la computadora a escribirle a sus amistades.
- Carlos rara vez se sienta en la escuela y cuando vuelve a casa está usualmente cocinando, arreglando cosas alrededor de la casa o caminando al perro.

Carl hace mucha **ACTIVIDAD BAJA o LIGERA**. Kelly, por el contrario, está **INACTIVA o SEDENTARIA**.

En este caso, Kelly se puede describir como una “couch potato” activa.

Piense sobre la cantidad de actividad física (moderada/vigorosa) en la que participa típicamente durante una semana promedio. También piense sobre la cantidad de tiempo que pasa usualmente sentado(a). Mire a continuación las cuatro categorías de actividad/sentado(a).

¿Cuál categoría lo describe mejor a usted?

| | | Cantidad De Actividad Física Moderada o Vigorosa | |
|--|------|---|--|
| | | Alta | Baja |
| Cantidad de tiempo que pasa sentado al día | Bajo | <p>No se sienta demasiado durante el día y participa en actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Hace limpieza para ganarse la vida y además hace una caminata de una hora cada día.</p> | <p>No se sienta demasiado durante el día pero hace muy poca actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Hace limpieza para ganarse la vida y pasa la mayor parte de las noches y fines de semana viendo televisión</p> |

| | | |
|-------------|---|---|
| Alta | <p>Pasa la mayor parte del tiempo sentado(a) en su trabajo pero hace actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Escribe a máquina para ganarse la vida y hace una caminata de una hora todos los días.</p> | <p>Pasa la mayor parte del tiempo sentado(a) en su trabajo y hace muy poca actividad física regularmente</p> <p>Ejemplo- Escribe a máquina para ganarse la vida y pasa la mayor parte de las noches y fines de semana viendo televisión</p> |
|-------------|---|---|

Más Tiempo Sentados y Menos Movimiento: ¿Cómo sucedió esto?

En la Sesión # 4, hemos hablado de ejemplos en nuestras propias vidas de tareas que se pueden realizar ahora con mucho menos movimiento en comparación con lo que tomaban años atrás. Como nos hemos vuelto cada vez más y más "occidentalizados", muchos de nosotros podemos realizar las mismas tareas cotidianas en el hogar, el trabajo, y la diversión consumiendo mucho menos energía. Si no hacemos un esfuerzo consciente para cambiar, menos y menos movimiento significa pasar más tiempo del día sentados(as).

¿Cuáles son las consecuencias a la salud de pasar demasiado tiempo sentados?

Examinemos algunas de las conclusiones de las investigaciones actuales:

- Los adultos que pasan un promedio de tres o más horas viendo televisión al día tienen un IMC (índice de masa corporal) mayor en comparación con las personas que miran televisión menos de tres horas por día. (Fitzgerald, SJ; Kriska, AM; Pereira, MA; de Courten, MP. *Med Sci Sports Exerc*, 1997, 29(7): 910-915)
- Un aumento en la cantidad de horas que una persona pasa viendo televisión también se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 (Hu et al. *JAMA*, 2003, 289(14):1785-91)
- En un estudio Australiano, ver televisión por más de 2 horas al día se asoció con un incremento en el riesgo de muerte por causas cardiovasculares y otras mas. (Dunstan et al, *Circulation*, 2010, 121: 384-391)
- Las personas que interrumpen sus tiempos sentados levantándose y moviéndose gozan de niveles más saludables de grasa y azúcar en la sangre que aquellos que no lo hacen. (Healy et al, *Diabetes Care*, 2008, 31(4): 661-66)

En la sesión 4, también hablamos acerca de las diferencias entre "actividad espontánea o informal" y "actividad planeada", y la importancia de trabajar en ambas. Mientras que la actividad planeada incluye 150 minutos de actividad moderadamente intensa que tratamos de hacer cada semana, la actividad espontánea o informal incluye las distintas opciones activas que se hacen cada día y que son difíciles de realmente "contabilizar".

Continúe manteniendo una "actitud activa" haciendo un esfuerzo consciente para convertir momentos inactivos en momentos de actividad cuando le sea posible. Como ejemplos cabe citar: tomar las escaleras en lugar del elevador, bajarse del autobús en la parada anterior, o elegir un espacio de estacionamiento que está más lejos. Al hacer estas actividades espontáneas día tras día cada pequeña actividad adicional que incorpore jugará un papel importante en reducir su tiempo sedentario.

¿Cuál es su Agenda Semanal?

Sabe realmente cuánto tiempo emplea sentado? Es posible que saber la respuesta sea importante como conocer realmente que tan activo/a es usted. Como usted sabrá por lecciones previas, no hay mejor manera de determinar el tiempo que típicamente pasa sentado, que anotándolo. Pruebe hacer esto completando el registro adjunto un día entre semana y otro de fin de semana, escriba la palabra "SIT" en cada uno de los bloques de 30 minutos en los que la mayoría de su tiempo lo pasó sentado(a). Para un verdadero desafío, puede usar diferentes colores para llevar el registro del tiempo que pasa sentado en el trabajo (por ejemplo con negro) contra el tiempo que pasa sentado(a) fuera de su trabajo (por ejemplo con rojo).

| | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| 7:00 | | | | | | | |
| 7:30 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 12:30 | | | | | | | |
| 1:00 | | | | | | | |
| 1:30 | | | | | | | |
| 2:00 | | | | | | | |
| 2:30 | | | | | | | |
| 3:00 | | | | | | | |
| 3:30 | | | | | | | |
| 4:00 | | | | | | | |
| 4:30 | | | | | | | |
| 5:00 | | | | | | | |
| 5:30 | | | | | | | |
| 6:00 | | | | | | | |
| 6:30 | | | | | | | |
| 7:00 | | | | | | | |
| 7:30 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |

¿Cómo le fué?

**Número de bloques sentado(a) durante un día _____ ÷ 2 =
 _____ número de horas que paso sentado(a) ese día.**

(Si llena sus bloques de permanecer sentado(a) durante el trabajo (en negro) contra aquellos afuera del trabajo (en rojo), mire los bloques por separado. Es el rojo, que refleja el tiempo que pasa sentado en su tiempo libre, donde puede intentar comenzar a disminuir.

¿Cuánto tiempo sentado es demasiado?

No se sabe lo suficiente en la literatura de investigación para establecer sólidas recomendaciones para un límite sano del total de horas que se puede pasar sentado durante un día. Sin embargo, ya que pasar menos tiempo sentado(a) se asoció con mejor salud, es seguro afirmar que se beneficiará si reduce la cantidad de tiempo real que pasa sentado(a). Ha habido algunas sugerencias que sesiones de entretenimiento delante de una pantalla (por ejemplo, la televisión o la computadora), deberían de limitarse a menos de 2 horas por día. Además, bloques de permanecer sentado de 2 horas o más pueden ser perjudiciales para el cuerpo y deben interrumpirse - por períodos de acción como levantarse y caminar un poco.

Si necesita Limitar el Tiempo que Pasa Sentado(a), ¿Qué puede hacer?

En el trabajo: Si su trabajo es principalmente sentado delante de una pantalla de computadora, le sugerimos que piense en maneras en las que puede interrumpir su día para hacer un poco de movimiento. Por ejemplo: si pasa sentado(a) todo el día, periódicamente levántese y camine a su alrededor. Su cuerpo y su mente se beneficiarán con estas breves interrupciones. Levántese y estírese, suba escaleras o camine a través de la oficina para hablar con un compañero(a) de trabajo en lugar de enviarle un correo electrónico o usar el teléfono.

En la casa: a diferencia de su sedentarismo en el trabajo, en casa tiene un mayor control sobre cómo usar su tiempo libre. Efectuar cambios en las formas en las que pasa su tiempo libre puede ser una gran manera de reducir la cantidad de tiempo que pasa siendo sedentario(a).

Hay muchas maneras de transformar el sedentarismo del tiempo libre en tiempo activo. A continuación hay una serie de sugerencias para ayudarle:

- Limite el tiempo que pasa viendo televisión a unos pocos programas favoritos. Es fácil engancharse en una serie entera de programas y gastar la noche viendo programas que ni siquiera disfruta. Mejor aún, vea sus programas de televisión mientras está en el gimnasio ejercitándose en una caminadora eléctrica.
- En lugar de hacer una cita con una amistad para charlar en un café, invítelo(a) a hacer una caminata, podrán igualmente charlar.
- Lleve al perro (o al de alguna amistad) a una caminata. Esta es una de esas situaciones donde todos ganan, usted y Fido.
- Propóngase jugar con sus hijos, sobrinos, o nietos. Corra un rato con ellos, patee una pelota de fútbol, o salte la cuerda - es una buena forma de pasar ¡Tiempo de calidad con ellos!

¿Cuáles son algunas maneras en las que puede reducir la inactividad en su tiempo libre?

Las actividades en el interior

Cuando el clima es demasiado caliente, frío o húmedo, es fácil aprovechar la ocasión para saltarse su rutina de actividad, quedarse en casa y SENTARSE. En cambio, ¿Qué le parece "mover" sus planes de actividad a interiores?

El mal tiempo pueden hacer que las actividades al aire libre se hagan difíciles. Sin embargo, le recomendamos no usar el clima como una excusa para la inactividad. Aquí hay algunas alternativas que le proponemos para mantenerse activo(a) cuando no pueda salir afuera.

Experimente con Actividades posibles en el Interior

Considere algunos de los siguientes:

- En muchas lugares, las escuelas y colegios abren sus pistas interiores y otras facilidades para uso del público en general. Otras alternativas incluyen ir a un centro comercial, centros municipales, o gimnasios con aéreas para caminar en interiores.
- Intente hacer otras actividades en interiores, como boliche, natación, baile, zumba, o salsa.
- Los centros comerciales atraen a personas que les gusta caminar porque mantienen la temperatura controlada y tienen pisos lisos, aire filtrado, seguridad, baños y estacionamiento fácil. Muchos centros comerciales proporcionan mapas para darle una idea de que distancia estará cubriendo.

Por su cuenta:

- Piense en las actividades que actualmente realiza; ¿hay algo nuevo que le gustaría intentar?
- Identifique un centro local que tiene una pista interior o algunos lugares donde pueda ir a caminar o participar en una actividad en interiores.

Familiarícese con un Gimnasio o Centros de Culturismo

Los centros de culturismo y los gimnasios tienen caminadoras y algunos hasta pistas cubiertas para caminar. Estos lugares usualmente ofrecen televisores para ver o escuchar música mientras camina. Muchos gimnasios y centros de adiestramiento físico ofrecen membrecías a corto

plazo (generalmente 1 semana), a menudo de forma gratuita. Aproveche estas ofertas con el fin de probar algunas de sus máquinas y equipo, así como su gran variedad de clases.

Por su cuenta:

- Vaya a un gimnasio cercano e inscríbese a una membresía de prueba.
- Experimente usando las diferentes máquinas. Si le interesa comprar equipo para su hogar, esta es la perfecta oportunidad para probarlas y ver cuáles son sus favoritas y cuáles que no le gustan.

Cheque DVDs/o Televisión por Cable

Si usted no puede salir, hay muchos DVDs y programas de TV por cable que muestran diferentes programas de ejercicio que se puede hacer en casa.

- DVDs de entrenamiento físico están disponibles en su biblioteca pública local o puede explorar sitios en línea como YouTube.
- Muchas compañías de cable ofrecen una variada programación de este tema, entre ellas, "Fitness On Demand" (Acondicionamiento físico al Instante) que puede practicar a una hora de su conveniencia.
- Recuerde que muchos de estos programas varían en intensidad y habilidades por lo que es importante que elija uno que coincida con sus propias posibilidades.

Por su cuenta:

- Puede ir a su biblioteca local y ver que tipo de DVDs tiene para hacer actividad física y tomarlos prestados para probar, o investigue las opciones ofrecidas por su compañía de cable o el internet.

Un avance de lo que sigue (La próxima sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésese en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Averigüe Cuánto Tiempo Pasa Sentado(a) y Trate de Reducirlo.

- Rellene la cuadrícula de la página 4. Si tiene días inusuales (enfermedad, vuelos de larga duración, seminarios de jornada completa) no cuente esos días.
- Intente dividir el tiempo sentado con breves paseos y estiramientos.
- Reduzca el tiempo que pasa sentado durante su tiempo libre. ¡Sea creativo(a)!

Rétese a sí mismo(a):

- Complete uno o más de los retos “por su cuenta” que hemos mencionado en este folletín informativo

Notas Adicionales:
