



Sesión 4: Mueva esos Músculos

Lo más Importante es el Movimiento

El progreso y la innovación facilitan la vida. Hoy día, nuestras vidas requieren de menos esfuerzo físico. La buena noticia es que podemos hacer más dentro del mismo período de tiempo. La mala noticia es que este progreso normalmente significa menos movimiento físico para el cuerpo. Cada vez más, disminuye la necesidad de movernos durante la rutina diaria.

Piense un unos ejemplos en su propia vida en los que hace una tarea con menos movimiento que hace dos años _____

El objetivo general de la parte de la actividad de la GLB es ayudarle a encontrar formas de agregar movimiento a su rutina diaria de forma que pueda ser contado (planeado) así como en formas que serían difíciles de contar (espontáneo). Al final del día, es la suma de la actividad espontánea/no estructurada y la actividad física planeada lo importante y lo que comprende su nivel total de actividad física.



Espontánea/No Estructurada: Las elecciones de actividad que realizamos durante el día que son demasiado breves para darles un seguimiento, pero pueden hacer una diferencia en el nivel total de actividad física.

Actividad Planeada: Para el final del programa GLB, el objetivo es que haya encontrado la manera de agregar regularmente un mínimo de 150 minutos de actividad moderadamente intensa (similar a una caminata rápida) a la semana. Estos 150 minutos deben dividirse en el curso de la semana y están de acuerdo con las recomendaciones de salud pública nacional (Actividad física y Salud: un informe del Cirujano General).



¿Qué Puede Esperar al Comienzo del Programa de Actividad?

En primer lugar, estar seguro/a de que ¡es posible tener éxito! Las siguientes son razones clave, de cómo este programa de actividad física puede y le va a funcionar a usted:

La mayoría probablemente elegirán caminar como su actividad, aunque otras actividades similares en intensidad a una caminata rápida son aceptables.

El Punto de Partida es donde está ahora. Sin juicio, sin preguntas. Comenzará desde donde está actualmente y gradualmente con el tiempo agregará una pequeña cantidad de actividad. Se le pedirá que lleve el registro de su nivel de actividad y que planee como/donde aumentará actividad en su semana hasta que logre desarrollar una rutina exitosa.

Llevar el Registro es importante porque, al igual que la alimentación, es difícil cambiar una conducta tal como la actividad física hasta que entienda cuáles son sus hábitos actuales de actividad.

Planear de Antemano para una semana que incluye actividad es también muy importante porque este tipo de cosas no suceden al azar. Necesitamos planear por anticipado cuando esperamos participar en actividad física. Su **progreso** será lento y seguro con aumentos de no más de 30 minutos por semana. Esto es menos de 5 minutos al día.

Seguridad. Para este programa su seguridad es muy importante. Para asegurar de que comienza completamente seguro/a, le pedimos que consulte con su proveedor de atención médica y obtenga su aprobación para su plan de aumentar el nivel de actividad física. Para asegurar de que el programa sigue siendo seguro para usted, el objetivo inicial será aumentar la duración de su actividad, en lugar de aumentar la intensidad. Todo aumento en duración o intensidad será gradual.





Obtenga Aprobación para Aumentar su Nivel de Actividad Física.

Es necesario que obtenga aprobación de su proveedor de atención médica antes de aumentar sus niveles de actividad física en el programa GLB. Aunque la posibilidad de que no pueda unirse a la parte de la actividad de este programa es muy rara, esta decisión debe hacerla su proveedor de atención médica. No podrá continuar en el programa hasta que obtenga esta aprobación.

¿Cuál es la participación de su proveedor de atención médica una vez que el programa haya comenzado?

- Nunca podremos (como sus consejeros/as de GLB) proporcionarle consejo médico. NO somos su proveedor de atención médica y no reemplazaremos de ninguna manera a su proveedor de atención médica.
- En caso de enfermedad, dolor, o para ajuste de medicamentos, debe consultar con su proveedor de atención médica.
- Si se enferma, le pediremos que pare su actividad hasta que esté bien, y hasta que su médico le apruebe empezar a hacer ejercicio nuevamente.
- Si siente dolor (no dolores musculares, pero dolor), le pedimos que pare lo que esté haciendo y que consulte a su médico.
- Por favor, revise el documento "Cuando dejar de hacer Ejercicio" en la página siguiente. Todos los casos de dolor en el pecho o malestar deben ser llevados a la atención de su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible.

Es una muy buena idea mantener informado a su proveedor de atención médica de su progreso en el programa GLB. Él o ella está interesado en su salud y bienestar y les agradecerá saber sobre su esfuerzo para mejorar su estilo de vida.



Cuando dejar de hacer ejercicio...

Mantenerse activo/a es generalmente seguro. Pero en casos excepcionales, pueden surgir problemas. Tenga presente algunos de los signos y síntomas de cuándo debe dejar de hacer ejercicio.

Dolor en el pecho o malestar:

Qué: Un sentimiento de malestar o presión, dolor, opresión o pesadez.

Dónde: Posiblemente en:

- Centro del pecho,
- Se dispersa a través de todo el frente del pecho, o
- Irradia hacia, o incluso empieza, en el hombro(s), brazo(s), cuello, mandíbula o espalda.

Qué hacer: Pare y siéntese o recuéstese.

Si no desaparece después de 2 a 4 minutos, vaya a urgencias.

Si desaparece déjele saber a su proveedor de atención médica de este episodio.

Náusea severa, dificultad respiratoria, sudores fríos, sensación de mareo o pulso/palpitaciones irregulares:

Qué hacer: Deténgase y siéntese o recuéstese.

Si no desaparece en 5 a 10 minutos llame a su médico

Si desaparece, déjele saber a su proveedor de atención médica de este episodio.

Cualquiera de los problemas mencionados anteriormente pueden ser señales de algo serio como un problema de corazón, por lo que NUNCA se debe ignorar.

Para este programa es muy importante hacer ejercicio inteligentemente. Recibirá información sobre formas de disminuir el riesgo a lesiones relacionada con la actividad, incluyendo la necesidad de hacer un calentamiento antes de comenzar su actividad y la importancia de hacer un enfriamiento al terminar.



¡Qué ganga! Los múltiples Beneficios de un Estilo de Vida Activo.

La actividad física es uno de los más grandes "gargas" que puede obtener. La lista de beneficios es extensa. Esta lista incluye sólo algunos de los beneficios.

Estar más activo/a va a:

- Ayudarle a sentir, verse y dormir mejor.
- Ayudarle a estar en mejor forma. Le será más fácil hacer sus tareas cotidianas, como subir escaleras y convivir con sus hijos y nietos
- Ayudarle a perder peso y mantener la pérdida de peso.
- Mejorar la densidad de los huesos y la fortaleza muscular; y por lo tanto mejorará su estabilidad, flexibilidad y equilibrio.
- Reducir el riesgo a enfermedad cardíaca y diabetes.

Estar más activo/a podría:

- Aumentar el colesterol HDL (el "buen" colesterol/grasa en la sangre).
- Disminuir triglicéridos.
- Disminuir la presión arterial.
- Disminuir el azúcar en la sangre y hacer que el cuerpo sea más sensible a la insulina.



☆*En el Programa de Prevención de Diabetes, se demostró que mantenerse activo/a es una parte importante de reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Imagínesse tener la oportunidad de tratar y prevenir una enfermedad tan seria.*☆



La Meta de Actividad Física

Su meta de actividad física es una meta semanal alcanzable. ¿Cuál es exactamente?

La Meta: Haga 2½ horas (eso son 150 minutos) de actividad física cada semana.

- Elija actividades que le GUSTAN.
- Elija tipos de actividad física que sea de intensidad moderada, como una caminata rápida.
- Trabaje para lograr esta meta *lentamente*.
- Divida la actividad en 3 o 4 días (o más) por semana.

Antes de comenzar, piense en cuán activo/a ha estado en el pasado y más recientemente.

¿Qué tan activo/a es en la actualidad? (Tipo de actividades que hace, con quien, con qué frecuencia y por cuánto tiempo) _____

¿Hay actividades que hacía en el pasado que no hace en la actualidad?

¿Por qué dejó de hacerla? _____

¿Qué le gusta o no le gusta de estar activo/a o estar inactivo/a?

	Lo que me gusta	Lo que no me gusta
Estar Activo/a		
Estar inactivo/a		



Aumento de la actividad física

¿Dónde debo comenzar? Durante la semana pasada, ¿Cuántos minutos de actividad física piensa que hizo? Si es menos de 60 minutos, su objetivo para la próxima semana es 60 minutos. Si hizo más de 60 minutos la semana pasada, haga la misma cantidad esta semana y anote su actividad.

Progreso: Cada semana debe tratar de gradualmente aumentar la cantidad de actividad física que hace. Recuerde que debe trabajar lentamente para lograr su meta de actividad. Una buena regla es aumentar no más de 30 minutos cada semana.

EJEMPLO:

Semana 4:	Camine 60 minutos por semana (12 minutos en 5 días por semana).
Semana 5:	Camine 90 minutos por semana (18 minutos en 5 días por semana).
Semana 6:	Camine 120 minutos por semana (24 minutos en 5 días por semana).
Semana 7+:	Camine 150 minutos por semana (30 minutos en 5 días por semana).

Tipos de Actividades Aeróbicas

Le sugerimos hacer **una caminata rápida** ya que es fácil y buena. A continuación hay algunas actividades que son generalmente similares o más intensas que una caminata rápida.

- Danza aeróbica (ejercicios aeróbicos)
- Andar en bicicleta (al aire libre o en interiores en una bicicleta estacionaria)
- Bailar (baile en cuadrilla, baile en línea)
- Senderismo
- Remo (canoa, máquina de remo)
- Patinaje (patinaje sobre hielo, patinaje, patinar con patines de rueda en línea)
- Esquí (esquí de fondo, NordicTrack)
- Elíptico (Stair Master)
- Entrenamiento de fortaleza (no se considera una actividad aeróbica, pero es muy recomendable)
- Tenis
- Vólibol
- Caminar (andadoras, al aire libre, en interiores en un centro comercial o gimnasio).
- Ejercicios Aeróbicos en agua, Jardinería (cortar el césped o rastrillar hojas)
- Natación (vueltas, snorkel)



Planee una Semana Activa

En la última sesión le pedimos que preste atención a las actividades que hace a lo largo de la semana y haga algo activo en 3 o 4 días. Ahora vamos a pedirle que empiece a llevar el registro de su nivel de actividad física y que piense en maneras de planear una semana más activa.

Actividad Planeada: Puede encontrar el tiempo de estar activo/a:

- Reserve bloques de tiempo durante la semana para estar activo/a.

¿Cuándo puede reservar un bloque de tiempo (más de 15 minutos)

para realizar una actividad que le gusta? _____

¿Qué actividad hará? _____

¿Dónde hará esta actividad? _____

- Busque tiempo libre (de 10 a 15 minutos) durante el día. Use este tiempo para estar activo/a.

¿Cuándo durante el día podría tener un poco de tiempo libre (de

10 a 15 minutos)? _____

Es importante que cada semana planee por anticipado el tiempo que dedicará a estar activo/a. Anote cuando planea estar activo/a en su calendario. No se limite a esperar a que la actividad suceda. ¡Tiene que hacer que suceda!

Espontanea/No estructurada Elección de Actividades

Haga elecciones activas durante todo el día. Cada minuto se suma a estar "más activo/a".

Hay ocasiones cada día en las que puede tener la oportunidad de hacer una elección más activa. Estos momentos se producen de forma espontánea y, a menudo, la actividad será breve. Sin embargo, si suma muchos de estos momentos, pueden hacer una gran diferencia.

De ejemplos de este tipo de oportunidades que puede aprovechar.

Elección Inactiva	Elección Activa
Cuando vaya de compras, estacione lo más cerca posible de la entrada de la tienda.	Estacione su auto más lejos y camine.

Disminuya la inactividad y el tiempo que pasa sentado/a:

Es importante saber la cantidad de actividad en la que participan cada día. También es importante prestar atención a la cantidad de inactividad en su día, y la cantidad de tiempo que pasa sentado. Su salud puede beneficiarse al disminuir el tiempo que pasa sentado/a.

Formas de disminuir el tiempo que pasa sentado/a:

- Trate de disminuir el tiempo que pasa viendo TV. Use ese tiempo para caminar.
- Manténgase activo/a cuando ve TV (eje., use una caminadora o bicicleta estacionaria, levante pesas).
- Muévase durante los comerciales. En promedio, hay 17 minutos de comerciales en cada programa de una hora. Use este tiempo para ¡MOVERSE!





La forma inteligente de estar activo/a: Haciéndolo con Seguridad

La actividad física suele ser segura. Pero en casos raros, pueden surgir problemas. El mejor enfoque es la prevención.

Prevenga dolor en los músculos o calambres

- Solo aumente un poco a la vez, haga incrementos pequeños y graduales en frecuencia, intensidad y por cuánto tiempo se mantiene activo/a.
- Beba bastante agua antes, durante y después de estar activo/a.
- Use calcetines/medias que le queden bien, sean cómodas y le mantengan los pies secos.
- Haga un calentamiento antes y un enfriamiento después de cada actividad.

Otras sugerencias para ejercitarse de manera inteligente:

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Calentamiento

1. Haga la misma actividad que va a hacer, pero a menor intensidad durante un breve período de tiempo.
2. Haga unos minutos de estiramientos suaves.
La mayor parte de los calentamientos toman solo de 5 a 10 minutos.

Enfriamiento

1. Haga la actividad que está haciendo, pero a menor intensidad durante un breve período de tiempo.
2. Haga unos minutos de estiramientos suaves.
La mayor parte de los enfriamientos toman solo de 5 a 10 minutos.

Si tiene un calambre muscular:

- Estire el musculo y dele un masaje. Repita.
- Si persiste el dolor, coloque hielo en el calambre por unos minutos (10-15 minutos).
- Repita el masaje y el estiramiento.





Como Mantener la Seguridad mientras Estira esos Músculos

Estirarse es una de las mejores maneras de prevenir dolor muscular, calambres y lesiones.

Un calentamiento afloja los músculos y previene lesiones.

Estirar también ayuda a hacerse más flexible y a sentirse relajado/a.

Aparte de cuando nade bajo el agua, nunca contenga la respiración cuando haga un gran esfuerzo. Cuente en voz alta si eso le ayuda.

Cómo Estirarse

- Haga un corto calentamiento *antes* de estirarse.
- Muévase lentamente hasta que sienta que el músculo estire. Un estiramiento seguro es suave y relajante.
- Mantenga el estiramiento firme por 15 a 30 segundos. NO rebote.
- Relájese. Luego repita de 3 a 5 veces.
- Tenga cuidado de estirar ambos lados de su cuerpo - Manténgase en equilibrio.
- Estírese dentro de sus propios límites. No compita.
- Respire lenta y naturalmente. NO contenga la respiración.
- Manténgase siempre en control. Movimientos súbitos e inestables pueden causar una lesión. Y no permita que la gravedad lo domine.

Cuando se estire no rebote. Rebotar puede llevar a la ruptura de los músculos.

Si camina en una pista pequeña asegúrese de cambiar de dirección. Este es otro buen ejemplo de mantener el equilibrio

Mensaje Importante: **SIN DOLOR SI HAY GANANCIA**

- Nunca haga estiramientos si tiene dolor antes de empezar.
- Si un estiramiento en particular le causa dolor, deje de hacerlo.

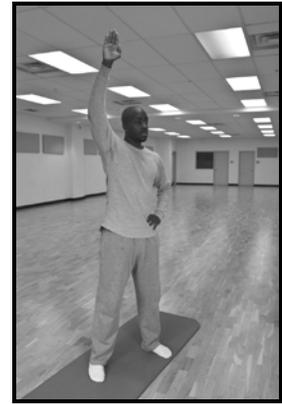
¡Escuche a su cuerpo!



Actividades de Estiramiento y Calentamiento, Seguras y Fáciles

1. Estiramiento de Brazos

- Párese recto con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Contando hasta 15 o 30, estire su brazo derecho hacia arriba mientras mantiene los pies planos en el suelo. Repita con el brazo izquierdo.
- Haga esto de 3 a 5 veces. Cuando termine, sacuda los brazos.



2. Círculos con los brazos

- Párese con las rodillas ligeramente dobladas.
- Extienda los brazos rectos desde los hombros con las palmas hacia abajo. Mantenga los glúteos y el estómago apretado.
- Rote los brazos en círculos 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás. Cuando termine, sacuda los brazos.
- Con el tiempo, trate de llegar a hacer 20 círculos en cada dirección.



3. Doble de Cintura

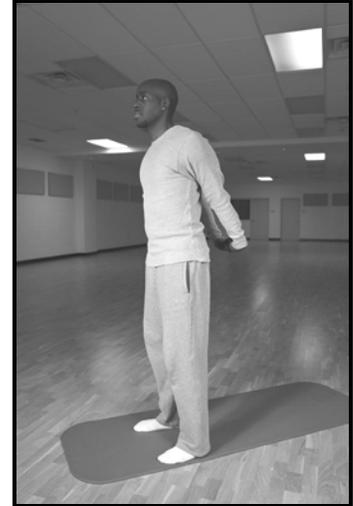
- Párese recto con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Dóblese hacia la derecha, pase el brazo izquierdo sobre la cabeza y mantenga el brazo derecho en su cintura. Mire hacia adelante y cuente hasta 15 o 30. Lentamente retorne a la posición recta.
- Repita el ejercicio, doblándose hacia la izquierda.



4. Estiramiento de pecho

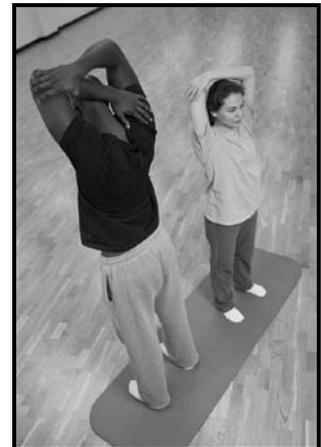
- Tómese las manos detrás de la espalda con las palmas hacia arriba.
- Gire lentamente los codos hacia adentro y enderece los brazos.
- Tire de sus manos hacia abajo y presione los omóplatos. Saque el pecho.
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces.

Nota: No haga este estiramiento si tiene una lesión en el hombro.



5. Estiramiento de Tríceps

- Con los brazos sobre la cabeza, toque el codo de un brazo con la mano del brazo opuesto.
- Tire suavemente el codo detrás de su cabeza, creando un estiramiento. Muévase lentamente.
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita con el otro brazo.



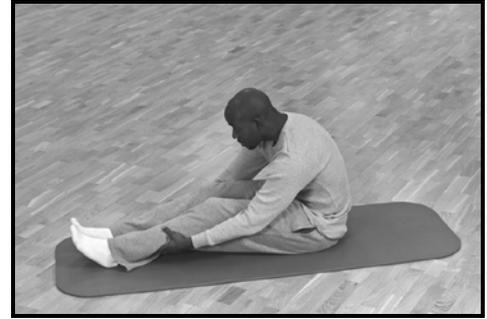
6. Estiramiento de Hombros

- Tire suavemente el codo sobre el pecho hacia el hombro opuesto.
- Use el brazo opuesto como apoyo durante este estiramiento.
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita con el otro brazo.



7. Sentado toque los dedos del pie

- Siéntese en el piso con las rodillas ligeramente dobladas. Estire las manos hacia adelante y lentamente estire hacia los dedos del pie. No deje de respirar
- Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces.



8. Estiramiento de Espalda

- Recuéstese de espalda con las piernas dobladas y los brazos rectos sobre el piso a sus costados. Mantenga los pies planos en el piso. Haga una inhalación profunda y relájese.
- Sujete la parte **posterior** de la rodilla (**no** la parte superior de la rodilla) con ambas manos y empuje lo más cercano a su pecho como le sea posible.
- Mantenga de 15 a 30 segundos y regrese a la posición inicial.
- Repita de 3 a 5 veces con cada pierna.



9. Estiramiento de Cuadriceps

- Acuéstese sobre el lado izquierdo en una superficie cómoda y doble la rodilla derecha hacia atrás y sujete el tobillo.
- Mantenga por 15 a 30 segundos.
- Repita de 3 a 5 veces con cada pierna.



10. Estiramiento de Tendón de Aquiles

- De pie mirando hacia la pared a un brazo de distancia, con las rodillas rectas y los talones planos en el piso.
- Con sus manos apoyadas contra la pared, incline su cuerpo hacia adelante doblando los codos lentamente, . Mantenga las piernas y el tronco derechos y sus talones en el suelo.



11. Estiramiento de Pantorrilla

- Párese recto con los pies separados por la anchura de los hombros.
- De un paso adelante con el pie derecho, doblando ligeramente la rodilla derecha. La parte delantera de la rodilla debe estar en línea con el frente de los dedos del pie. Su pierna izquierda debe permanecer relativamente recta y el talón izquierdo debe permanecer plano en el piso. Mantenga de 15 a 30 segundos.
- Ligeramente doble la rodilla izquierda. Mantenga de 15 a 30 segundos.





Use un buen Par de Zapatos

No necesita comprar un par de zapatos nuevos o especiales si los zapatos que tiene le quedan bien y le brinda soporte a sus pies. A continuación hay una serie de puntos a considerar si está planeando comprar zapatos:

Las zapaterías ofrecen muchas clases de zapatos para las personas activas.

- Visite una o más de las tiendas de su confianza. Pruébese varios pares de zapatos de diferentes estilos y marcas.
- El vendedor/a le puede ayudar a encontrar un par que le quede bien. También puede ayudarle a elegir el calzado más adecuado para el tipo de actividad que realiza.

Busque que le queden bien.

- Use el tipo de calcetines que usará cuando está activo/a. El algodón es lo mejor.
- Si le es posible, vaya a la tienda después de haber estado activo/a. De esta forma, sus pies estarán del tamaño que tienen cuando entran en calor.
- Los zapatos deben ser confortables desde el principio. Póngaselos y camine en ellos. **NO** debe de necesitar estirarlos.
- Debe haber el ancho de un dedo de espacio entre el dedo más largo y el extremo del zapato.
- El talón **NO** debe estar apretado ni salirse cuando camina.
- El zapato debe doblar fácilmente en la bola del pie (justo atrás de los dedos).

Obtener el tipo de apoyo que necesita.

El calzado debe adaptarse a la forma de su pie y la forma en que su pie golpea el suelo

- Lleve sus zapatos viejos a la tienda. Pídale al vendedor que observe el patrón de desgaste. Esto puede mostrar el tipo de apoyo que necesita. Por ejemplo, ¿Se ha desgastado la parte de atrás del zapato de forma desigual en la parte inferior (es decir, se inclinan hacia el interior o exterior)? De ser así, puede necesitar apoyo adicional para los arcos o el pie plano.
- Asegúrese de decirle al vendedor que tipo de actividad va a hacer. Muchos zapatos están hechos para actividades específicas, como correr, danza aeróbica. Le proporcionarán el tipo de soporte que necesitará para esa actividad en particular.





En Caso de Lesión

Llame a su médico: Si sospecha una lesión grave. Si no puede mover el área lesionada, o si hay hinchazón severa inmediata, pueden ser señales de un hueso roto. En caso de duda, llame a su médico.

Si tiene un esguince, distensión, "jalón" o hematoma: **R.I.C.E.**

Lo que significa las siglas R.I.C.E. :	Lo que debe hacer:
R-reposo (limite el movimiento)	<ul style="list-style-type: none"> • Suspenda la actividad. • Descanse unos días. Esto prevendrá un sangrado profuso • En ocasiones se necesita entablillar, esparadrapo o vendas
I-coloque hielo	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique hielo o compresas frías durante las primeras 24 a 36 horas después de la lesión. Esto reduce el dolor el sangrado y la hinchazón. • Aplique por 10 minutos y descanse por otros 10 minutos. • <i>Siempre</i> envuelva el hielo o la compresa en una toalla o paño. Aplicarlo directamente o envuelto en plástico puede causar congelación y más lesión.
Compresión (Presión)	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique presión envolviendo la lesión con una venda elástica. Esto ayuda a reducir la inflamación y el flujo de sangre a el área. • La venda debe ser suficientemente tensa para reducir el flujo de sangre pero no para cortarlo completamente. Afloje la venda si sus dedos se adormecen o pierden su color.
Eleve	<ul style="list-style-type: none"> • Levante el área lesionada arriba del nivel del corazón. Manténgala elevada cuanto le sea posible, no solo cuando aplique hielo. • Esto ayuda a reducir la hemorragia interna y la acumulación de sangre que puede causar dolor punzante.



Cómo combatir el calor

- **CONSULTE EL PRONÓSTICO DEL TIEMPO.** En raras ocasiones, puede hacer demasiado calor para hacer ejercicio al aire libre.
- Tome agua antes, durante y después de estar activo/a.
- Las bebidas deportivas, como las bebidas de reposición de electrolitos, pueden reemplazar los minerales perdidos cuando suda. Esto es especialmente importante cuando hay temperaturas altas para evitar calambres.
- En los días calurosos y húmedos, este activo/a temprano o tarde en el día cuando está más fresco.
- No se exceda. Trabaje a su propio ritmo.
- Use ropa ligera, suelta y de algodón.
- Use un sombrero para cubrirse del sol.
- Conozca los síntomas de las enfermedades por calor. Palidez, sudoración, mareos, náuseas, vómitos, desmayos, enrojecimiento de la piel, o no sudar en situaciones en las que normalmente esperaría sudar. Todos estos son signos de enfermedad por calor.
- Comparta con alguien cual es su ruta y cuando estará de vuelta. Mejor aún, vaya con una amistad. Y lleve consigo algún tipo de identificación.





Manténgase caliente en el frío

CONSULTE EL PRONÓSTICO DEL TIEMPO. En raras ocasiones, puede hacer demasiado frío para hacer ejercicio al aire libre.

- Este activo/a al medio día, cuando está más caliente.
- Beba bastante agua aunque no esté sudando.
- Vístase caliente de pies a cabeza.

Cabeza: Use una gorra u orejeras.

Cuerpo: Vístase con varias capas delgadas. Elimine o agregue capas conforme sea necesario.

- Use ropa interior entera larga o medias en las piernas.
- Camiseta, jersey de manga larga y cuello de tortuga.
- Use una chaqueta bien ventilada y con zipper.

Manos: Use guantes sin dedo o guantes.

Pies: Use calcetines con buen aislante. Use zapatos o botas que mantengan los pies calientes, secos y le den buena tracción.



- Salga contra el viento y regrese con el viento.
- Evite los parches de hielo.
- Conozca los síntomas de congelación. Adormecimiento progresivo, hormigueo o sensación de ardor que puede desaparecer, seguido por cambios en el color pueden ser signos de congelamiento.
- Comparta con alguien cual es su ruta y cuando estará de vuelta. Mejor aún, vaya con una amistad. Y lleve consigo algún tipo de identificación.



Lo que se debe hacer:

Voy a:

- Estar activo/a por _____ minutos esta semana. A continuación están las veces que planeo mantenerme activo/a.**

- Elija actividades que le GUSTE hacer y pueda hacer.
- Haga un calentamiento, enfriamiento e incluya estiramiento cuando este activo/a.
- Siga las guías para hacer estiramientos con seguridad.

	Lo que haré	Cuando	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
	Total de minutos Actividad Física=		

- Lleve el registro de los minutos de actividad física, al igual que su peso y consumo de grasa y calorías.**

- Anote solo el tiempo actual en el que **hizo** actividad física.
- No anote actividades que duran menos de 10 minutos.
- Trate de mantenerse lo mejor que pueda dentro de sus metas de gramos de grasa y calorías.

- Aumente su actividad de estilo de vida espontaneo/no estructurado a través del día.**

Lo que voy hacer: _____.

La próxima sesión, hablaremos sobre la actividad de estilo de vida que hizo.

- Revisaré mi progreso hasta el momento.**

La semana próxima, vamos a establecer algunas metas para mejorar.