



Guía del participante

Estar en forma lejos de casa



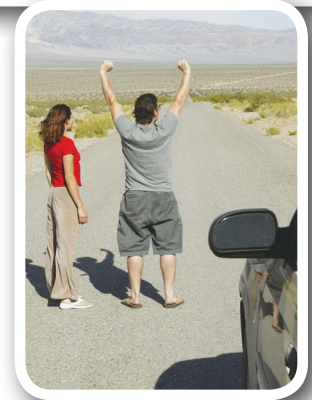
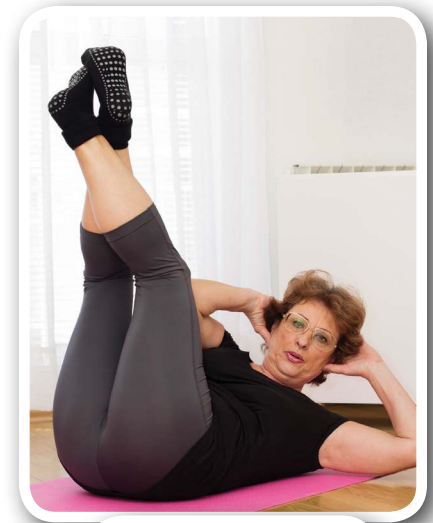
Tema central de la sesión

Cómo mantener el rumbo hacia las metas de estar en buena condición física al salir de viaje.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Los retos que puede encontrar cuando esté lejos de casa para mantener sus metas y estar en forma.
- Cómo enfrentar estos retos para mantenerse activo fuera de casa.
- Escoger actividades para mantenerse en forma lejos de casa.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Si viaja como pasajero, manténgase activo mientras dure el viaje (levante las piernas, use bandas de resistencia o trate de tensar y aflojar los músculos).
- ✓ Esté activo sin necesitar de un gimnasio (camine o corra al aire libre, haga saltadillas o flexiones, ponga algo de música y baile o use una aplicación de ejercicios en su celular). Haga planes para mantenerse activo durante su viaje, ¡no deje todo para última hora!



La historia de Lupe

Lupe está en riesgo de diabetes tipo 2. Por eso, ella camina con su vecina cada mañana. También usa una bicicleta fija después de cenar. Lupe ha estado cumpliendo con sus objetivos de hacer actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos cada semana. Pero ella y su esposo están planeando visitar a unos amigos el fin de semana. Es un recorrido de seis horas manejando, lo que significa estar mucho tiempo sentados. Y una vez que lleguen, Lupe no podrá caminar junto a su vecina ni usar una bicicleta fija. A ella le preocupa no poder cumplir esa semana con sus metas de actividad física, pero decide no dejar que el viaje sea un problema para mantenerse activa.

Al final, Lupe hizo varias cosas para cumplir su meta:

- Hizo un poco de actividad física cada 60 minutos mientras ella y su esposo manejaban a casa de sus amigos.
- Al llegar a la casa de sus amigos, salió a caminar con ellos muchas veces.
- En las mañanas hizo flexiones, abdominales y saltó cuando se levantó de la cama.

Lupe cumplió su meta de mantenerse activa al menos 150 minutos a la semana. Esto la ha hecho sentirse más segura de sí misma acerca de cómo mantenerse activa cuando esté lejos de casa. ¡La historia de Lupe nos enseña que siempre hay una forma para mantenerse activo cuando se está lejos de casa!

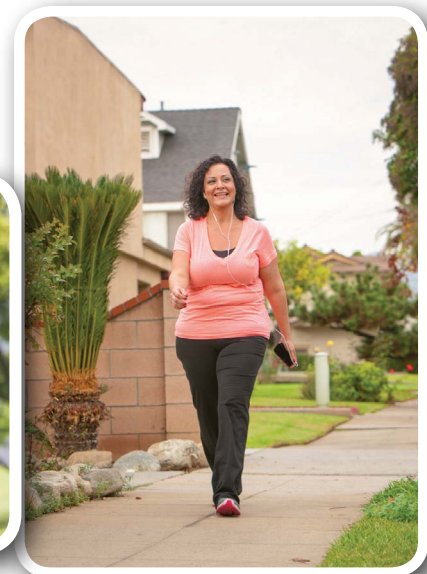




La historia de Lupe

Recuerde que solo puede incluir en su registro de actividad física las actividades de intensidad moderada (que le permitan hablar pero no cantar mientras las hace) que usted realice por al menos 10 minutos continuos, hasta sumar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Algunos ejemplos incluyen, caminar rápido y andar en bicicleta.

¿Por qué es más difícil mantenerse activo cuando se está lejos de casa?





¿Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa?

Cuando se está lejos de casa, puede ser más difícil mantener las metas de actividad física. Aquí están algunos de los retos más comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas donde dice “Otras formas de superarlo”. Luego marque las ideas que quiera probar la próxima vez que esté lejos de casa.

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de superarlo
<p>Tengo que viajar muy lejos, lo que significa estar mucho tiempo sentado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si va de pasajero en un auto, permanezca activo durante el viaje (levante las piernas, use una banda de resistencia o apriete y afloje los músculos). <input type="checkbox"/> Tome un tren. Así podrá caminar un poco por el pasillo. <input type="checkbox"/> Trate de tomar un descanso cada 30 minutos para moverse y caminar. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>No conozco la zona, así que no sé adónde ir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use esto como una oportunidad para conocer la zona. Compre un mapa del área y ¡explore! <input type="checkbox"/> Pregunte a la gente del lugar dónde se puede ir a caminar. <input type="checkbox"/> Busque en Internet mapas y rutas para ir a caminar. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Mi compañero de ejercicio no está.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pida a alguien más que haga actividad física con usted. <input type="checkbox"/> Esté activo por su cuenta. <input type="checkbox"/> Únase a un grupo de Internet que se dedique a la actividad física. <input type="checkbox"/> Vea si hay clases de ejercicios para visitantes en el área. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



¿Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa?

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de superarlo
<p>No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Averigüe si su gimnasio tiene una sucursal donde se encuentra y si la puede usar. <input type="checkbox"/> Si planea quedarse en un hotel, busque uno con gimnasio o piscina (alberca). <input type="checkbox"/> Empaque bandas de resistencia. <input type="checkbox"/> Rente una bicicleta. <input type="checkbox"/> Esté activo de forma que no necesite un gimnasio (camine o corra al aire libre, haga flexiones, ponga música y baile o use una aplicación en su celular). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Visite lugares que le permitan hacer actividad física (nadar, andar en bicicleta, caminar, remar). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Estoy visitando amigos y familiares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dígalos que está haciendo actividad física para prevenir la diabetes. <input type="checkbox"/> Busque actividades que ellos puedan hacer con usted. Invítelos a que lo acompañen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Los cinco pasos para resolver problemas

Si se aleja un poco de las metas de estar en forma mientras esté lejos de casa, no es el fin del mundo. Lo importante es recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro. Use los cinco pasos para resolver problemas para que retome sus metas de vida saludable.

1. Identifique sus problemas.

2. Busque opciones para soluciones.

3. Escoja la mejor opción.

4. Haga un plan de acción.

5. Póngalo a prueba.

