

ESTAR ACTIVO



Beneficios de la actividad física regular

- Aumento de los niveles de energía
- Reduzca el azúcar en la sangre, el colesterol, los niveles de presión arterial
- Huesos, músculos y articulaciones más fuertes, especialmente en las piernas y la espalda
- Menores gastos médicos
- Mayor productividad y menos días de enfermedad
- Mejor salud para proteger y mantener a su familia
- Diversión activa con familiares y amigos

¡CONSIGA UN BUEN RESULTADO EN MATERIA DE SALUD!

Para los hombres, estar físicamente activos es una gran manera de mantenerse sanos. Es especialmente útil para prevenir la diabetes o controlar la diabetes si la padece.

Incluso si realiza un trabajo físicamente exigente, mantenerse activo fuera del trabajo ofrece muchos beneficios para la salud.

¿Por qué es importante estar físicamente activo?

Estar activo es una de las formas más poderosas de mantenerse saludable mientras le permite disfrutar de todas las cosas por las que ha trabajado. La actividad física puede ayudar a la calidad de su vida al:

- reducir el riesgo de dolor crónico y lesiones
- ayudarlo a desempeñarse mejor durante la jornada laboral
- permitirle recuperarse de los días difíciles en el trabajo
- mejorar su estado de ánimo y sus niveles de estrés
- mejorar su sueño

Si se mantiene activo, ganará la partida a largo plazo en materia de salud y reducirá el riesgo de prediabetes, diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas.

¿Qué le impide ser físicamente activo?

Cuando la vida familiar y laboral son exigentes, la actividad física puede ocupar un lugar secundario en la lista de prioridades. Pero hay muchas formas creativas en las que puedes mantenerte activo durante todo el día. Identifique sus propios retos en la lista que aparece a continuación y consulte los consejos sobre cómo mantenerse activo que figuran al final de esta hoja de trabajo y que se adapten a su vida.

- Tengo varios trabajos y/o jornadas con muchas horas de trabajo.
- Necesito pagar las facturas y llevar comida a la mesa.
- Tengo un tiempo limitado en el día.
- No tengo dinero extra para una membresía de gimnasio o clases de ejercicio.
- No tengo un espacio físico para activarme.
- No tengo transporte.

¡HAGA PEQUEÑAS JUGADAS EN SU VIAJE A LA COPA MUNDIAL DE LA SALUD!

Utilice estos consejos para ayudarle a crear un plan de acción para ser más activo físicamente.



1. Añada actividades físicas durante las horas de trabajo: Si trabaja muchas horas o tiene varios empleos, es probable que esté demasiado cansado y tenga poco tiempo. Encuentre maneras de mover su cuerpo mientras está en el trabajo.

- a. Estacione lejos de la entrada
- b. Añade un paseo durante la hora del almuerzo o durante un descanso
- c. Use las escaleras en lugar del ascensor
- d. Estirarse durante todo el día mientras está de pie y sentado

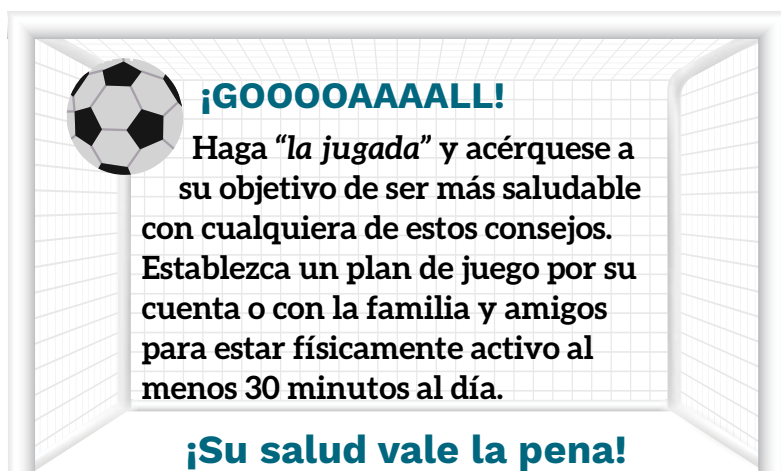
2. Incluya amigos y familiares: Puede divertirse con amigos y familiares mientras están físicamente activos juntos.

- a. Practicar deportes de equipo, como fútbol o voleibol
- b. Trabaje en el patio o pase tiempo con sus hijos ayudando en el jardín de su escuela
- c. Salir a caminar o correr en grupo
- d. Baile al ritmo de las cumbias o de su música favorita durante las *carnes asadas* y las *fiestas*



3. Use los recursos que ya tiene: Piense en lo que tiene a su alrededor y aproveche lo que tiene a su disposición.

- a. Llene latas o botellas con arena, cemento, agua o rocas para usar en levantamiento de pesas
- b. Visitar un parque o pista o campo escolar para caminar, correr, estirarse o practicar un deporte
- c. Camina o trota dentro de tu casa
- d. Usar una silla u otros muebles en casa



EXAMPLES OF TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY



RESISTENCIA

Caminar, trotar o correr

El ejercicio aeróbico como caminar, andar en bicicleta o jugar fútbol ayuda a su sistema inmunológico, construye huesos más fuertes, mejora su estado de ánimo y mantiene su corazón y pulmones saludables.



FUERZA

Levante pesas o pruebe ejercicios de “peso corporal”

Aumente la cantidad que levanta o preste atención a las partes de su cuerpo que no están haciendo ejercicio en el trabajo, como las pantorrillas, los isquiotibiales y la parte baja de la espalda.



EQUILIBRIO

Párese sobre un pie o camine en línea recta con un pie delante del otro (de talón a punta)

El buen equilibrio nos ayuda a recoger cosas del suelo, mejora nuestras articulaciones y reduce nuestro riesgo de caídas y lesiones a medida que envejecemos.



FLEXIBILIDAD

Estire los brazos, las piernas y la espalda

Es posible que esté en cuclillas, doblándose, levantando y arrastrando en el trabajo. Reduzca las lesiones por estrés y el dolor de espalda con ejercicios de flexibilidad.

Acceda a más información sobre estar activo y otros comportamientos para prevenir o controlar la diabetes en DiabetesEducator.org/SelfCareBehaviors.

This resource was supported by the grant or cooperative agreement NU58D006361-05-02, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are the sole responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.