

Ejercicio: Cómo fijarse metas para estar activo - [Exercise: Setting Goals to Get Active]



¿Por qué es importante mantenerse activo?

Estar en forma le ayuda a verse y sentirse lo mejor posible. También reduce el riesgo de sufrir problemas de salud e incluso puede ayudar a vivir más tiempo. Usted puede hacer que la actividad física sea parte de su vida diaria, como cepillarse los dientes o ir a trabajar.

Trate de concentrarse en tres áreas del acondicionamiento físico:

- **Estiramientos** para flexibilidad y equilibrio.
- **Actividad aeróbica** como caminar, montar en bicicleta o nadar. Esto ayuda al corazón, a los pulmones y al tono muscular.
- **Fuerza muscular** y resistencia para ayudar a formar huesos y músculos fuertes.

Hable con su médico

La actividad física moderada es segura para la mayoría de la gente. Pero siempre es una buena idea hablar con su médico antes de volverse más activo, especialmente si no ha sido muy activo o si tiene problemas de salud.

¿Qué medidas pueden ayudarle a mantenerse activo?

Estas medidas pueden ayudarle a tener éxito al hacer cambios:

1. Tenga sus propias razones. Saber por qué desea mantenerse más activo puede ayudarle a hacer un cambio.
2. Fíjese metas. Incluya metas a largo plazo y a corto plazo que se puedan medir fácilmente.
3. Piense en lo que podría interponerse en su camino y prepárese para esos obstáculos.
4. Obtenga apoyo de otros y apóyese usted mismo.

¿Cómo puede establecer metas?

Cuando usted tenga sus razones para querer hacer un cambio, es el momento de establecer sus metas.

- **Metas a corto plazo:** comience con metas pequeñas que pueda alcanzar muy fácilmente. Es más fácil permanecer con una actividad cuando tiene éxito al inicio y repetidas veces.
- **Metas a largo plazo:** estas son metas grandes que desea alcanzar entre 6 y 12 meses.

Le ayudará a mantenerse motivado si anota su progreso y actualiza sus metas a medida que avanza.

¿Cómo lidiar con los obstáculos?

Piense en qué cosas podrían interponerse en su camino al éxito. Al pensar en este momento en sus obstáculos, usted puede planear con anticipación para saber cómo hacerles frente.

Estos son algunos consejos para hacer frente a los obstáculos:

- Si cree que puede darse por vencido, recuerde sus razones para querer cambiar. Y piense en el progreso que ha hecho.
- Pruebe con períodos más cortos de actividad repartidos a lo largo del día, por ejemplo, unas cuantas caminatas de 10 minutos.
- No se olvide de las pequeñas recompensas. Algo que espere con ansia puede mantenerlo motivado.
- Cuando se tope con un obstáculo, obtenga apoyo de familiares y amigos.

¿Cómo puede obtener apoyo?

El apoyo puede ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida. Un compañero de entrenamiento puede lograr que el hacer ejercicio sea más divertido, y es motivador saber que alguien está

pasando por los mismos desafíos que usted. Un compañero puede ayudarle a mantener su rutina.

La gente en los grupos de acondicionamiento físico también le puede dar apoyo cuando no tiene ganas de seguir con su plan.

Pruebe estos consejos para encontrar apoyo:

- Pida a su familia, amigos y compañeros de trabajo que se le unan en mantenerse activos. Fijen metas juntos.
- Prometan encontrarse con un amigo o con un vecino para dar un paseo diario u otro ejercicio.
- Salga a pasear al perro todos los días para ayudar a mantener su rutina.
- Participe en una caminata organizada de acondicionamiento físico o en otra actividad.

Formulario para planificación de ejercicio

Lleve esta hoja con usted cuando visite a su médico, y utilícela para planificar su programa de ejercicios. Un entrenador personal o un experto en acondicionamiento físico pueden ayudarle a establecer sus metas de ejercicio.

Actividades físicas que disfruto:
Actividades físicas que me gustaría probar:
Al principio, mi programa de ejercicios será:
Ejercicios aeróbicos que voy a hacer (con qué frecuencia y durante cuánto tiempo):

Ejercicios de fuerza y de equilibrio que voy a hacer (con qué frecuencia y durante cuánto tiempo):

Ejercicios de flexibilidad que voy a hacer (con qué frecuencia):

Metas a corto plazo. En las próximas semanas voy a:

A medida que alcance sus metas a corto plazo, añada otras nuevas:

Metas a largo plazo. En los próximos 6 meses voy a:

