

Mapa Rutas del Cambio

Tener más actividad física cuando “es tan difícil comenzar”



1

Exploremos por qué puede ser difícil estar más activo cuando no se quiere hacer ejercicio

Conoce a Michael



Miguel trabaja como oficial de policía y tiene hijos pequeños. Al final de un día ocupado en el trabajo, Miguel asiste a los juegos que sus hijos a menudo tienen después de la escuela. Se sienta por 2 horas a mirar a sus hijos estar físicamente activos.

Ha aumentado 30 libras en los últimos 4 años y se siente consciente de su peso. “Finalmente llego a mi casa alrededor de las 7:00 y no estoy interesado en hacer ningún tipo de actividad física. Solo quiero estar en mi casa después de un largo día fuera de ella”. A Miguel también le encanta ver deportes universitarios en su televisión de pantalla grande y no quiere perderse un solo minuto.

Aquí está un mapa de la historia de Miguel

¿Qué pasó?

- Oficial de policía
- Niños pequeños con muchas actividades
- Subió 30 libras en los últimos 4 años

¿Cómo se siente?

- Baja motivación
- Cohibido

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- No hace ejercicio
- Ve la televisión y se sienta mucho

2

¿Qué partes de tu historia suenan como las de Miguel? ¿Cómo es diferente tu historia?

3

¿Qué paso puede tomar esta próxima semana para estar más activo?

Aquí están algunas ideas basadas en qué tan listo está para volverse más activo esta semana

No muy listo...

- ☐ Hable con alguien que se encuentre en una situación similar

Sigo pensando...

- ☐ Hable con alguien que haya aumentado con éxito su actividad física

Preparándose..

- ☐ Busque ejercicios para hacer en su casa
- ☐ Solicite apoyo en las responsabilidades familiares o laborales

¡Estoy listo ahora!

- ☐ ¡Poco a poco! Haga ejercicio por 5 minutos durante los descansos de trabajo, suba las escaleras, y estacione lejos
- ☐ Programe actividades y alerte a su familia, compañeros de trabajo, y jefes

Manteniendo el cambio

- ☐ Planifique recompensas saludables por cumplir objetivos
- ☐ Cree un plan para volver a la normalidad después de una

4

¡Estoy aquí para ayudar!

Como su navegador de salud, estoy aquí para ayudarlo a encontrar formas de alcanzar sus objetivos de salud.

Me comunicaré con usted:

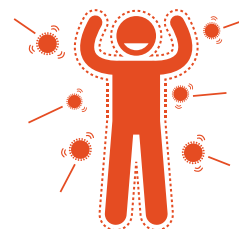
Si tiene alguna pregunta antes de su cita, no dude en llamarme:

Hechos sobre la Actividad Física



Quema más calorías cuando hace ejercicio en climas más fríos

Hacer ejercicio de forma regular fortalece su sistema inmunológico



La actividad física aumenta la cantidad de endorfinas para sentirse bien

Hacer ejercicio le ayuda a dormir mejor



“Es ese apoyo personal uno a uno lo que creo que es muy bueno. Me ha ayudado a mantenerme en el camino correcto, alentado. Cambiar los hábitos viejos no es tan fácil, así que me impresionó tener a alguien que esté allí para alentarte y preocuparse mucho por ti.”

~Kathie P.



Colorado Heart Healthy Solutions
Keep the Beat