

Mapa Rutas del Cambio

Tener más actividad física cuando “no hay suficiente tiempo en el día”



1

Exploremos por qué puede ser difícil estar más activo cuando estamos tan ocupados

Conoce a Julia



Julia trabaja como asistente médica y tiene tres hijos. También cuida a su madre anciana que está enferma. Cuidar a su madre todos los días, además de su esposo e hijos, es realmente estresante. Todas estas responsabilidades son física y emocionalmente muy difíciles para ella y la hacen sentir abrumada.

Si bien es cierto que sabe que debe realizar más actividad física para lograr un peso más saludable y bajar la presión arterial, también siente que no hay suficientes horas en el día para hacer todo, especialmente el ejercicio.

Aquí está un mapa de la historia de Julia:

¿Qué pasó?

- Trabaja y tiene 3 hijos
- Cuida a su madre anciana
- No tiene tiempo libre

¿Cómo se siente?

- Abrumada
- Cansada
- Jalada en demasiadas direcciones

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- No hace ejercicio
- Trabaja y cuida a la familia

2

¿Qué partes de tu historia suenan como las de Julia? ¿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