

# Mapa Rutas del Cambio

Tener más actividad física  
cuando el clima simplemente  
“no coopera”



1

## Exploremos por qué puede ser difícil estar más activo cuando el clima no es agradable

### Conoce a Sandy



Sandy ha luchado con su peso durante la mayor parte de su vida, y se siente cohibida y le gustaría bajar algunos kilos. Durante los meses de verano sale a caminar, pero durante los meses más fríos es difícil seguir esta rutina.

Hace demasiado frío y viento para estar afuera, y a medida que los días se acortan, hay menos horas de luz para caminar en su vecindario, que no tiene aceras. Además, cuando hace tanto frío afuera, Sandy preferiría permanecer cómoda en el interior con una manta en el sofá. Sin gimnasios accesibles en su barrio, Sandy se siente resignada a hacer ejercicio solo cuando el clima lo permite.

### Aquí está un mapa de la historia de Sandy

#### ¿Qué pasó?

- Lucha con el peso todo su vida
- Invierno frío
- No hay aceras accesibles ni gimnasios costeables

#### ¿Cómo se siente?

- Consciente de sí misma
- Con frío, desmotivada, no le gusta sentirse incómoda

#### ¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- No hace ejercicio
- Se sienta mucho en el sofá

2

## ¿Qué partes de tu historia suenan como las de Sandy? ¿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 lista está para volverse más activa 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 a pesar de las condiciones climáticas difíciles.

### Preparándose..

- ☐ Busque ejercicios para hacer en su casa.
- ☐ Busque otras áreas interiores para hacer ejercicio.

### ¡Estoy listo ahora!

- ☐ Abríguese para hacer caminatas cortas de 5 minutos durante los descansos de trabajo.
- ☐ Reserve tiempo para hacer ejercicio en su sala.

### 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