

Vida Saludable: Derrumbando Barreras en Contra de la Actividad Física¹

Jennifer Hillan²



Mantenerse activo físicamente puede ayudarlo a mejorar su estado físico y mantenerse independiente. Esto también puede ayudarlo a reducir el riesgo de padecer de enfermedades como la diabetes y a manejar las enfermedades que usted pueda ya estar sufriendo. Si usted no es una persona activa físicamente, ¿qué lo detiene a comenzar? Siga leyendo para aprender como superar y derrumbar algunas de las barreras en contra de la actividad física.

Barreras Comunes y Sus Soluciones

No tengo el tiempo para realizar actividad física por 30 minutos cada día.

Realice tanto como usted pueda. Toda actividad física cuenta. Empiece con 10 minutos al día e incremente gradualmente más tiempo. Usted no tiene que empezar realizando todos los 30 minutos de actividad física de una sola vez.

El vecindario donde vivo no está seguro de ir a caminar.

Encuentre una actividad física que usted pueda realizar bajo techo, por ejemplo como tomar una clase en un centro comunitario o ir a caminar en un centro comercial.

A mí no me gusta hacer ejercicio en grupo.

Escoja una actividad que usted puede realizar por sí mismo sin otras personas, como ir a caminar afuera o seguir un programa de aeróbicos en la televisión o en video.

Me aburre la actividad física.

Encuentre una actividad que a usted le gusta hacer. Pídele que un amigo le acompañe. Varíe su rutina.

Al caminar me duelen las rodillas, y tengo problemas con mi equilibrio.

Trate de bailar sentado o practique natación.

Hace mucho calor afuera.

Camine dentro de un centro comercial o un supermercado o utilice un video de aeróbicos en casa.

No tengo la ropa apropiada.

Vista cualquier ropa que sea cómoda. Asegúrese que los zapatos le ajusten bien y que las medias no molesten o irriten su piel.



1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Barriers to Physical Activity* (FCS8818). Adaptado de *Overcoming Barriers*, por la Asociación de la Diabetes. Este documento, FCS8818-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: diciembre 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida., Gainesville, Florida 32611. Traducción por Jessica R. A. Caicedo, Universidad de la Florida.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.

Tengo miedo que mi enfermedad empeore.
Habla con su proveedor de salud acerca de las actividades que son apropiados para usted.

No tengo suficiente dinero para ser miembro de un gimnasio o para comprar equipo atlético.

Lo único que usted necesita es un buen par de zapatos para caminar.

Tengo miedo que mis niveles de glucosa en la sangre disminuyan.

Si usted está tomando medicina que pueda causar que sus niveles de glucosa en la sangre disminuyan, hable con su proveedor de salud acerca de cómo realizar seguramente su actividad física.