



**¿Qué tipo de ejercicios me recomiendan?**

El ejercicio puede ser cualquier actividad física que a usted le agrade hacer y que incremente su ritmo cardíaco. A continuación, algunos ejemplos de actividad moderada:

- Caminata rápida
- Bailar
- Cavar y limpiar el jardín
- Nadar



**¿Cuál es mi próximo paso?**

- Voy a pensarlo.
- Lo consultaré con el médico.

**Hacer ejercicios es una de las cosas más saludables que puede hacer para sí mismo. Piénselo.**



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-06-14

# Pensando en hacer ejercicio

Etapa de cambio **Pre-contemplación**

1



Este folleto es para usted si nunca ha hecho ejercicios y **no** está listo para comenzar.



## ¿Qué pasa si no estoy listo para hacer ejercicios?

Quizás usted no está listo para hacer ejercicio hoy. Algunas personas encuentran difícil hacer ejercicio. ¿Aplican a usted algunas de estas razones? Marque cualquiera que se aplique a su caso, o agregue las suyas.

- Salgo muy cansado del trabajo.
- No tengo tiempo.
- Mis rodillas no me lo permiten.
- Hace demasiado calor (o frío).
- Mi vecindario no es seguro.
- No me gusta.

Agregue las suyas: \_\_\_\_\_



## ¿Qué le gustaría cambiar?

Marque todas las que apliquen o agregue las suyas:

- Quisiera sentirme mejor.
- Me gustaría controlar mejor el nivel de glucosa (azúcar) en mi sangre.
- Quisiera tener mas energía.
- Me gustaría perder peso.

Agregue las suyas: \_\_\_\_\_



## ¿Cómo me beneficiaría hacer ejercicios?

El ejercicio brinda beneficios a corto y largo plazo. Marque cualquiera que le interese:

### Beneficios a corto plazo:

- Disminuye la concentración de glucosa en la sangre.
- Le ayuda a manejar mejor el estrés.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le da más energía.

### Beneficios a largo plazo:

- Ayuda a mantener su peso bajo control.
- Mejora la presión arterial y el colesterol.
- Ayuda a prevenir fracturas de huesos.
- Mejora el dolor causado por la artritis.