



## Revisando mi compromiso (Mantenimiento)

¿Recuerda cuando comenzó a hacer ejercicios? Usted comenzó por una razón. Marque cualquiera que se aplique a su caso, o añada las suyas.

- Deseaba bajar mi glucosa (o la presión arterial, o el colesterol).
- Quería perder peso.
- Quería sentirme mejor.
- Quería manejar mejor el estrés.

¿Hay alguna otra cosa que lo motive ahora? \_\_\_\_\_



## Renovando mi compromiso (Mantenimiento)

Es fácil perder el interés si hace el mismo ejercicio día tras día. ¿Cómo puede usted variarlo para que siga siendo agradable? Añada su propia respuesta.

- Caminaré por una ruta diferente.
- \_\_\_\_\_

Puede sentirse orgulloso de sí mismo. Ahora usted puede comprometerse a incorporar el ejercicio a su forma de vida.



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-1D2-06-17

# Haciendo ejercicios

Etapa de cambio **Acción y Mantenimiento**

4



Este folleto es para usted, si ha estado haciendo ejercicios durante al menos un mes (acción) o durante seis meses o más, (mantenimiento).

M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20

## ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio? (Acción)

El ejercicio puede ser cualquier actividad física que a usted le agrade hacer y que incremente su ritmo cardíaco.

¿Aumenta su ritmo cardíaco?

Sí  No

¿Aumenta su frecuencia respiratoria?  Sí  No

¿Se ejercita un total de 30 minutos al día?  Sí  No

¿Se ejercita al menos cinco días por semana?  Sí  No

Si contestó «sí» a las cuatro preguntas, su ejercicio es adecuado.

Si contestó «no» a alguna de las preguntas quizás es tiempo para fijarse una nueva meta.



## Examinando las recaídas (Acción/ Mantenimiento)

¿Hizo ejercicios cinco días de la semana pasada? Si responde «no», ¿qué se lo impidió? Es bueno considerar las recaídas como una oportunidad para aprender. A continuación le damos algunas preguntas para que se las haga usted mismo.

¿Cómo me fue? \_\_\_\_\_

¿Cómo cambió mi rutina?  
\_\_\_\_\_

¿Qué hizo que fuera difícil para mí?  
\_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?  
\_\_\_\_\_



## ¿Quién me puede apoyar? (Acción/ Mantenimiento)

Para mantenernos en el buen camino, necesitamos personas que nos ayuden.

¿Quiénes son esas personas?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo pueden ayudarlo?  
\_\_\_\_\_

Una buena forma de mantenerse motivado es convertirse en un ejemplo para otro.

¿A quiénes puede ayudar?  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer para ayudarlos?  
\_\_\_\_\_