

# Vida Saludable: Derrumbando Barreras en Contra de la Actividad Física<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>



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.