



Hablemos de peso

Guía para desarrollar hábitos más saludables



National Clinical
Programme for
Obesity

“

A menudo escuchamos que controlar el peso es sencillo, que solo hay que comer menos y moverse más.

En realidad, es más complicado que todo eso.

Independientemente del peso de cada persona, seguir un plan de alimentación más saludable y llevar una vida activa tiene un efecto positivo en la salud ”.



Índice

Sección 1	Sobre esta guía	2
-----------	-----------------	---



Sección 2:	Pasos clave para unos hábitos más saludables	4
▶	Paso 1: Entender los hábitos de salud	5
	Bienestar mental	5
	Sueño	7
	Buena alimentación	8
	Mantenerse activo/a	12
	Tiempo que pasamos sentados/as	15
▶	Paso 2: Revisar los hábitos de salud	16
▶	Paso 3: Establecer objetivos y elaborar un plan	27
▶	Paso 4: Realizar un seguimiento de los avances	35
▶	Paso 5: Gestionar los retos y contratiempos	36



Sección 3	En resumen	38
-----------	------------	----



Sección 4	Información adicional	39
	Actividad física y afecciones médicas	40

Sección 1: Sobre esta guía

Si desea ayuda para cuidar su peso y su salud, esta es su guía. En ella no se habla de perder peso rápidamente, dietas milagro o convertirse en entusiasta del gimnasio.

Esta guía puede utilizarse para:

- ▶ saber más sobre sus hábitos cotidianos relacionados con la alimentación y la actividad
- ▶ encontrar información útil que le sirva de ayuda en el proceso hacia hábitos de vida saludables
- ▶ establecer sus propios objetivos y planificar los retos que puedan surgir
- ▶ encontrar formas de realizar un seguimiento de su evolución.

Puede utilizar esta guía por sí mismo/a o con la ayuda de un profesional sanitario. El objetivo de esta guía es ayudarle a desarrollar hábitos más saludables que contribuyan a su salud y bienestar. Perder algo de peso corporal puede aportar beneficios a su salud. Su mejor peso es el que obtiene viviendo una vida lo más saludable y feliz posible. Si es mayor de 65 años es posible que no se le recomiende perder peso debido al riesgo de fragilidad. Si le preocupa su peso y su salud, hable con su médico de familia [GP].

Las directrices de práctica clínica para el tratamiento de la obesidad en adultos en Irlanda presentan una atención a la obesidad de calidad. Puede acceder a ellas en aso-i.info/guidelines. La organización Irish Coalition for People Living with Obesity ofrece apoyo entre iguales. Puede ponerse en contacto con ellos en icpobesity@gmail.com, en Facebook www.facebook.com/ICPObesity o en Twitter [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).



El mejor peso es el que se obtiene viviendo una vida lo más saludable y feliz posible.

El peso corporal es complicado

La salud no está determinada únicamente por el peso corporal. Sobrepeso es un término que describe el exceso de peso corporal. Cuando el exceso de peso afecta la salud, se denomina obesidad. La obesidad es una enfermedad crónica que requiere gestión y tratamiento durante toda la vida. Para diagnosticar la obesidad y decidir qué plan de tratamiento es el mejor para cada persona es necesaria una evaluación clínica. Si no está seguro/a o tiene alguna duda hable con su médico de familia [GP] o profesional sanitario.

Tener sobrepeso puede aumentar el riesgo de:

- ▶ enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
- ▶ diabetes tipo 2
- ▶ trastornos musculares y óseos (p. ej., osteoartritis)
- ▶ algunos tipos de cáncer (p. ej., mama, ovario, próstata, hígado, vesícula, riñón y colon).

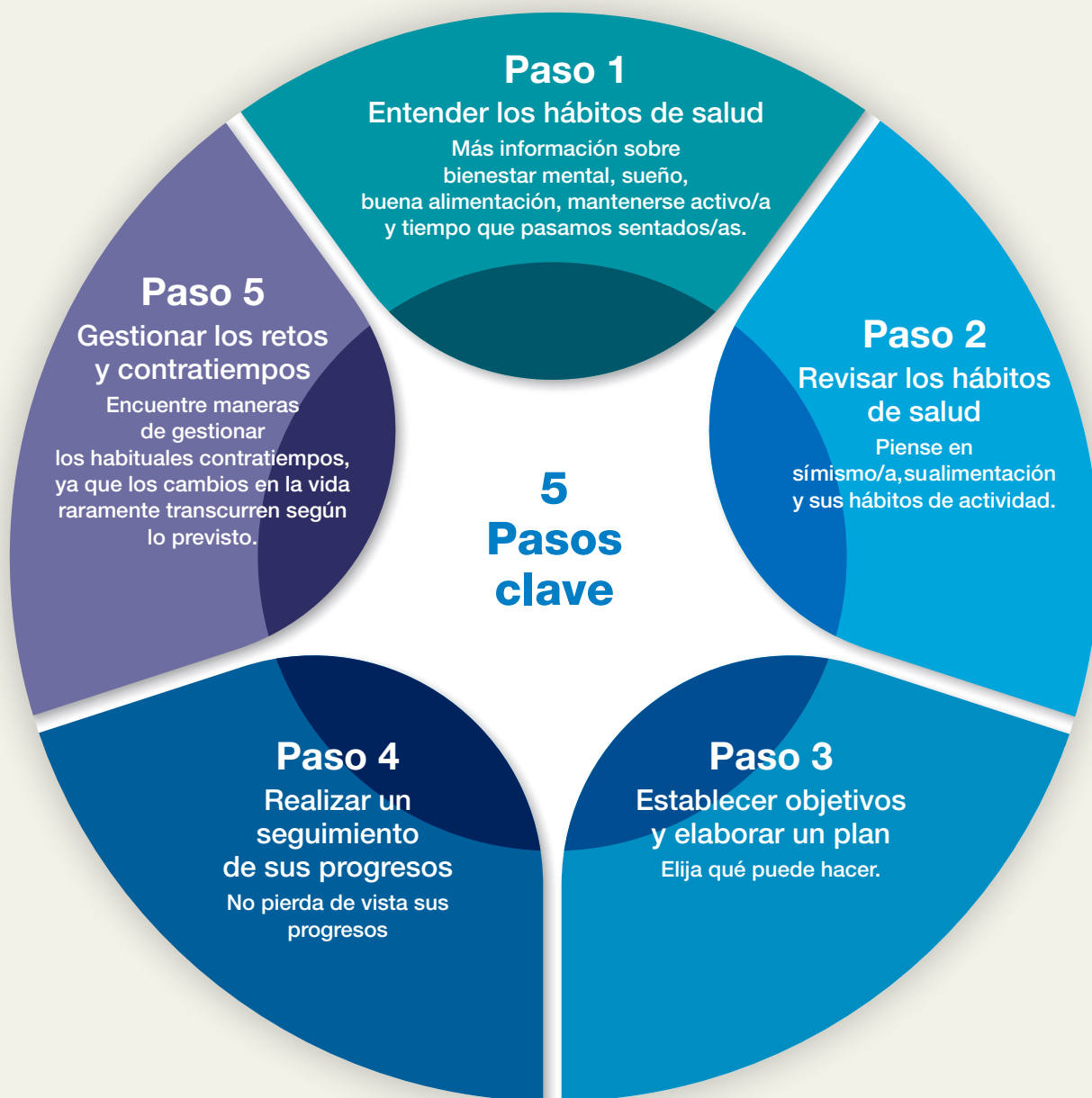
En nuestro peso corporal influyen muchos factores



Perder entre el 5 y el 10 % del peso corporal conlleva beneficios para la salud. Pero perder peso es un reto complicado, que además resulta difícil de mantener. Distintas investigaciones han descubierto más de 100 factores relacionados con el peso corporal. Algunos son personales, mientras que otros están influenciados por la sociedad, la cultura y nuestro entorno.

Sección 2: Pasos clave para unos hábitos más saludables

Hay cinco pasos clave para controlar su peso y cuidar su salud



Paso

1

Entender los hábitos de salud

En este paso analizamos áreas de nuestra vida que pueden ayudarnos a ser lo más saludables posible independientemente del peso. En el Paso 2 puede reflexionar sobre sus propios hábitos. También puede decidir si desea realizar algún cambio. Pero primero es útil saber cómo cuidar el bienestar mental y los niveles de estrés, dormir bien, alimentarse bien, mantenerse físicamente activo/a y no permanecer sentado/a demasiado tiempo.

Quizás le resulte útil volver a este paso de vez en cuando. Puede ayudarle a refrescar sus conocimientos. Puede incluso que consiga algo diferente con cada nueva experiencia. Evidentemente, las opciones en las que elija trabajar irán cambiando con el tiempo.

Bienestar mental

Son muchos los aspectos que pueden afectar a nuestra salud y bienestar mental, tanto positiva como negativamente. Entre ellos se incluyen las relaciones y experiencias pasadas y nuestra salud en general. Hoy en día, mucha gente lleva una vida ajetreada, llena de retos y obstáculos diarios. El estrés forma parte de la vida normal.

Intentar controlar su peso puede ser difícil y estresante. La creencia de que comer menos y ejercitarse más es la respuesta obvia a un problema de peso puede generar presión a algunas personas. Pensar así puede conducir a pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismo/a. Porque puede que no sea realista sobre los obstáculos que ha de superar o los objetivos que espera lograr. Lamentablemente, muchas personas también pueden sufrir el estigma y comportamientos negativos asociados al sobrepeso por parte de la sociedad en general.

De hecho, el estrés y el estigma relacionado con el peso dificultan su control. Si se siente estresado/a y bajo/a de ánimo, sus probabilidades de tomar decisiones más saludables y de cuidarse serán mas bajas.

También existe un vínculo entre el estrés y el hambre emocional. El apetito y los alimentos deseados cambian en función del estrés. Por ejemplo, tendemos a desear alimentos menos saludables. Cuando nos sentimos estresados/as, los cambios hormonales pueden provocar un aumento de peso. En este proceso interviene una hormona llamada cortisol.

El estrés puede afectar a muchos aspectos de nuestra vida, incluidas las relaciones, el trabajo, el estado de ánimo y los sentimientos. A veces ni nos damos cuenta de que estamos estresados/as.

Algunos síntomas de estrés incluyen preocupación o ansiedad, no dormir bien, sufrir dolores musculares o articulares, dolor en el pecho, malestar estomacal, dolores de cabeza habituales y erupciones cutáneas.

Intentar controlar su peso puede ser difícil y estresante. La creencia de que comer menos y ejercitarse más es la respuesta obvia puede generar presión a algunas personas.

Un inciso sobre el estigma asociado al sobrepeso

Hay gente que tiene actitudes y creencias negativas sobre las personas con cuerpos más voluminosos. A veces incluso las propias personas con sobrepeso pueden albergar estos pensamientos negativos sobre sí mismas. El estigma asociado al sobrepeso puede causar exclusión o vergüenza, culpa o discriminación en diferentes áreas de la vida. El estigma asociado al sobrepeso es inaceptable, pero sigue ocurriendo. Acéptese a sí mismo/a. Todos somos diferentes y merecemos respeto, independientemente de la forma o tamaño de nuestro cuerpo. Son muchas cosas distintas las que le hacen ser quien es.



Acéptese a sí mismo/a.
Todos somos diferentes y merecemos
respeto, independientemente
de la forma o tamaño de nuestro cuerpo.
Son muchas cosas distintas
las que le hacen ser quien es.

Pensar primero en sí mismo/a y
tomar medidas para cuidar de su
bienestar mental y de sus niveles
de estrés es bueno para su salud.

Hay algunos pequeños detalles que pueden ayudarle a cuidar de su salud mental.

- ▶ **Mantener el contacto:** ponerse al día con amigos y familiares es bueno para nuestra salud mental. Los amigos y familiares de confianza son muy importantes, especialmente en momentos difíciles. No hay por qué enfrentarse a los problemas en soledad.
- ▶ **Hablar de ello:** los problemas parecen más pequeños cuando se comparten con alguien. No siempre es preciso encontrarles una solución. Simplemente, el mero hecho de hablar de ellos le hará bien.
- ▶ **Hacer cosas que nos gustan:** reserve algo de tiempo para hacer algo que disfrute, especialmente si no se encuentra muy bien.
- ▶ **Mantenerse activo/a:** algo tan simple como caminar todos los días tendrá un efecto positivo en su estado de ánimo.
- ▶ **Comer y dormir bien:** llevar una dieta sana y equilibrada y mantener un buen patrón de sueño mejorará su forma de pensar y actuar.
- ▶ **Reducir el consumo de alcohol:** para el bebedor irlandés promedio, reducir el consumo de alcohol ayuda a sobrellevar las tensiones y problemas del día a día.
- ▶ **Pedir ayuda:** pedir ayuda no es una debilidad sino un signo de fortaleza personal. Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando y no hay nada de malo en pedirla. Considere hablar con su médico de familia [GP] u otro profesional sanitario

Tiene a su disposición gran cantidad de información en: www.yourmentalhealth.ie

Si desea información sobre servicios de salud mental, llame a la línea de información de salud mental al 1800 111 888.



Samaritans tiene un servicio de escucha para quien lo necesite. Número gratuito 116 123

Sueño

Dormir bien beneficia tanto a la salud general como al peso. Dormir poco o no tener un sueño reparador puede provocar aumento de peso. En particular, la grasa suele acumularse en el abdomen.

No dormir lo suficiente afecta a las hormonas que nos hacen sentir saciedad y que controlan el hambre. Esto puede provocar cambios en nuestro apetito. Puede hacer que seamos más propensos/as a comer demasiado y a consumir más alimentos y bebidas poco saludables.

A continuación mostramos algunos consejos para dormir bien que conviene tener en cuenta.

- ▶ **Rutina:** acostarse y levantarse todos los días a la misma hora puede ayudar.
- ▶ **Luz solar:** la luz natural ayuda a mantener el reloj biológico bajo control y a dormir por la noche.
- ▶ **Pantallas:** no mirar pantallas durante unas horas antes de acostarse. La luz de las pantallas de televisión, teléfonos móviles y tabletas puede afectar negativamente a las hormonas del sueño durante la noche.
- ▶ **Alimentación y ejercicio por la noche:** no comer ni hacer ejercicio tarde por la noche puede ayudar a dormir.
- ▶ **Cafeína:** no tomar cafeína por la noche también puede ser beneficioso.
- ▶ **Reducir el consumo de alcohol:** interrumpir o reducir el consumo de alcohol puede contribuir a mejorar la calidad del sueño.

Dormir bien por la noche puede hacer que su estado de ánimo mejore al día siguiente. Hará que sea más fácil mantener sus planes de alimentación y le aportará más energía para alcanzar sus objetivos de actividad.

A algunas personas
les cuesta
dormir bien. Si el sueño
es un problema, hable con
su médico de familia [GP]
o profesional sanitario.

Buena alimentación

Los alimentos que ingerimos nos proporcionan una variedad de nutrientes. Estos incluyen vitaminas, minerales, agua, grasas, carbohidratos, fibra y proteína. Estos nutrientes son la energía para que el cuerpo funcione. Ayudan al organismo a crecer y a reparar los tejidos.



A veces parece que los consejos para una alimentación saludable cambian constantemente. Nos desconciertan con infinidad de nuevas dietas de moda y titulares sobre nutrición. Pero lo cierto es que los consejos sobre alimentación saludable no han cambiado mucho a lo largo de los años.

Para obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita hay que consumir a diario una variedad de alimentos de cada uno de los diferentes grupos de alimentos. Consumir los tipos de alimentos adecuados en las cantidades correctas ayuda a estar bien ahora y a prevenir problemas de salud en el futuro.

Alimentos sanos para la vida

www.healthyireland.ie



La pirámide de los alimentos

Para adultos, adolescentes y niños mayores de cinco años.



*Guía de raciones diarias - panes y cereales integrales, patatas, pasta y arroz

Activo	Niños (5-12)	Adolescentes (13-18)	Adultos (19-50)	Adultos (51+)	Inactivo	Adolescentes (13-18)	Adultos (19-50)	Adultos (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4

No hay orientación para niños inactivos, ya que es esencial que todos los niños estén activos.

Necesidades calóricas diarias promedio de personas adultas para todas las comidas y bebidas

Activo 2000kcal **Inactivo** 1800kcal **Activo** 2500kcal **Inactivo** 2000kcal

Fuente: Ministerio de Sanidad. Diciembre de 2016.

Guía de cantidades en las raciones



Cereales, arroz cocido, pasta cocida, verduras cocidas, ensaladas y frutas
Utilice un vaso de plástico desechable de 200 ml para pesar la cantidad de la ración.



Quesos
Opte por porciones de dos dedos de ancho y alto.



Carne roja y blanca y pescado
La palma de la mano de ancho y de fondo (sin dedos) sería la cantidad diaria que necesita.



Untables bajos en grasa
Las porciones individuales que se sirven en las cafeterías le pueden orientar sobre la cantidad que debe utilizar. Una de estas porciones debería ser suficiente para dos rebanadas de pan.



Aceites
Una cucharadita de aceite por persona al cocinar o en ensaladas.



Beba, al menos, 8 vasos de líquido al día – preferiblemente agua



¡Permanezca activo/a!

Para mantener un peso saludable, los adultos necesitan al menos 30 minutos al día de actividad moderada, 5 días a la semana (o 150 minutos semanales). Los niños necesitan permanecer activos a un nivel de moderado a vigoroso durante al menos 60 minutos al día.

¿Qué cantidad?

Puede resultar difícil calcular la cantidad de alimentos necesaria. Y más aún si los alimentos que consume tienden a cambiar mucho, si picotea a menudo o si no prepara su propia comida. Incluso cuando preparamos nuestra propia comida, decidir qué cantidad es la adecuada no siempre es fácil. Eche un vistazo al menú tipo para un día de Michael, un oficinista de 52 años, en la página 11.

Puede encontrar información más detallada sobre los alimentos que necesitamos en la página 44.

Verduras, ensaladas y frutas



Todos sabemos que las verduras, las ensaladas y las frutas son buenas para la salud. Contienen nutrientes que nos protegen contra las enfermedades cardíacas y el cáncer. También contienen fibra, que es beneficiosa para el intestino. Se recomienda consumir de 5 a 7 porciones diarias. Puede parecer mucho, pero no se preocupe. Su salud puede mejorar solo con aumentar la cantidad que consume actualmente en una o dos porciones al día.

Consumir una variedad de frutas y verduras de distintos colores le aportará distintos nutrientes. Pero si solo le gustan uno o dos tipos de frutas o verduras, entonces bastará con aumentar su ingesta de las mismas para conseguir sus objetivos.

Panes y cereales integrales, patatas, pasta y arroz

Estos alimentos son los mayores proveedores de energía para el organismo. Probablemente haya oído que el pan y los cereales integrales para el desayuno tienen fibra que beneficia al intestino y lo protege contra posibles problemas. Esto es cierto. Pero la cantidad que necesita de estos alimentos depende de su nivel de actividad. Ver página 44 para más información al respecto.

Leche, yogur y queso

La leche, el yogur y el queso aportan calcio para mantener los huesos y dientes sanos. También proporcionan proteínas de alta calidad que ayudan al organismo a crecer y a reparar los tejidos. Es necesaria una cierta cantidad al día, pero sin pasarse. La leche y el yogur son preferibles al queso. Si consume otras alternativas lácteas, como leche y yogur de soja, opte por aquellas con calcio añadido.

Carne roja y blanca, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Estos alimentos proporcionan proteínas que ayudan al organismo a crecer y a reparar los tejidos. También son la principal fuente de hierro, esencial para la salud sanguínea. Las alubias o frijoles, lentejas y huevos son buenas fuentes de proteínas y una buena opción como alternativa a la carne. Dado que la carne magra, la carne blanca y el pescado son tan buenas fuentes de proteínas, solo necesitamos una pequeña porción para obtener las proteínas que necesitamos. Es mejor no comer a diario carnes procesadas y saladas como salchichas, beicon o jamón.



Grasas, aceites y untables

Las grasas, los untables y los aceites aportan al cuerpo grasas esenciales, pero solo las necesitamos en cantidades muy pequeñas. Es preferible cocinar con la menor cantidad posible de grasa o aceite. Puede resultar útil medirlo antes de verterlo en la sartén.

Alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, azúcar y sal

En este grupo de alimentos se incluyen patatas fritas, pizzas, salchichas, rollitos de salchicha, comida para llevar, productos de delicatessen, galletas, chocolate, dulces, helados, tartas, magdalenas, bollería y repostería. No es de extrañar que la mayoría de estos alimentos carezcan de los nutrientes de calidad que se encuentran en alimentos como las verduras y las frutas. Aunque hoy en día están muy presentes en nuestras vidas, es mejor no comerlos a diario.

Alcohol

El vínculo entre el consumo de alcohol y el peso es complicado. Beber mucho afecta al peso y a la salud en general. Se recomienda que las mujeres no consuman más de 11 bebidas estándar a lo largo de la semana, con al menos dos o tres días sin beber alcohol. Para los hombres, la recomendación es de no más de 17 bebidas estándar por semana. Se recomienda beber menos de seis bebidas estándar en una sola sesión. Cuanto menos beba, menor será su riesgo de desarrollar problemas de salud causados por el alcohol.

Para más información sobre los efectos del alcohol en la salud visite www.askaboutalcohol.ie

¿Qué es una bebida estándar?

1 bebida estándar contiene 10 g de alcohol étlico

1 bebida estándar

=



Media pinta de
cerveza rubia/negra

=



Una medida
de destilados

=



Una copa
de vino

Alimentos saludables para la vida



Pirámide de los alimentos Plan diario de comidas

Michael es un empleado administrativo de 52 años que tiene sobrepeso. Necesita 4 raciones diarias de cereales y panes integrales, patatas, pastas y arroz. Cuando comience a perder peso, podría tomar 5 raciones y debería intentar perder entre 1/2 kg. y 1 kg. a la semana.



Para más información, recetas, vídeos y más, visite www.safefood.net. Visite www.healthyireland.ie para más planes de comidas como el de Michael.



Desayuno

- 1 200 ml de leche desnatada para los cereales
- 1 1 ración de cereales integrales de desayuno
- 1 Manzana



Comida

- 1 2 huevos
- 1 Yogur desnatado
- 1 2 rebanadas finas de pan integral
- 1 Lechuga, pepino, tomate
- 1 Mandarinas



Cena

- 1 100g de salmón
- 1 2 patatas medianas
- 1 Brócoli
- 1 Zanahorias



A media mañana

- 1 200 ml de leche desnatada
- 1 Uvas



A media tarde

- 1 Kiwis



Después de cenar

- 1 2 rebanadas finas de pan integral
- 1 Plátano

Consejos de salud para la vida diaria



Beba, al menos, 8 vasos de líquido al día – preferiblemente agua



¡Permanezca activo/a!

Para mantener un peso saludable, los adultos necesitan, al menos, 30 minutos diarios de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana, o 150 minutos a la semana.

Para más información sobre alimentos y consejos de alimentación saludable, visite www.healthyireland.ie

Fuente: Health Service Executive 2016.

Mantenerse activo/a

Los expertos describen la actividad física como un remedio milagroso debido a sus beneficios para la salud. La actividad física habitual mejora la condición física y la fuerza, y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Reduce la ansiedad y el estrés y mejora la salud mental y el estado de ánimo. Funciona mejor si además se sigue un patrón de alimentación más saludable, se duerme bien y se controla el estrés.

Mantenerse activo/a tiene beneficios para la salud física y mental, independientemente del peso corporal. Las personas activas, sea cual sea su condición física, tienen más probabilidades de vivir más años que las que no practican una actividad física regularmente.



Intensidad de la actividad física

Por actividad física se entiende cualquier tipo de movimiento corporal, y puede realizarse a diferentes niveles de esfuerzo o intensidad. El ejercicio estructurado es una forma de actividad física. También suponen actividad física otro tipo de movimientos, como las tareas domésticas, la jardinería o jugar con los niños. El esfuerzo necesario para realizar una actividad física puede variar de unas personas a otras y suele depender de la condición física.

- ▶ **Intensidad ligera:** no requiere mucha energía. Las actividades incluyen pasear, moverse, levantarse de la silla y caminar de un lado a otro mientras se habla por teléfono.
- ▶ **Intensidad moderada:** aumenta la frecuencia cardíaca, sube la temperatura corporal y se puede llegar a sudar ligeramente. La respiración es un poco más rápida, pero aún es posible tener una conversación. Es un ritmo cómodo. Las actividades incluyen caminar a paso ligero, montar en bicicleta a ritmo tranquilo, algunas tareas domésticas y el yoga.
- ▶ **Intensidad fuerte:** la frecuencia cardíaca es mucho más rápida, se suda y la respiración es más agitada. No se puede mantener una conversación. Las actividades incluyen correr, nadar, levantar peso, cavar y practicar deportes como baloncesto y hurling.

TEST DEL HABLA

Como norma general:

- ▶ si está realizando una actividad de intensidad moderada, puede hablar pero no cantar
- ▶ si realiza una actividad de intensidad fuerte, necesitará hacer una pausa y tomar aire cada pocas palabras.

Tipos de actividad

Existen diferentes tipos de actividad física, como la aeróbica, la de fortalecimiento muscular, la de flexibilidad y la de equilibrio. Su efecto en el organismo es positivo, pero de distintas formas. Lo mejor es realizar una mezcla actividades. Algunos ejercicios pertenecen a más de un grupo. Por ejemplo, el yoga puede ser una actividad aeróbica de intensidad moderada. Pero también mejora la flexibilidad, mientras que algunos de sus movimientos pueden ayudar con el equilibrio.



Actividad aeróbica: también denominada “cardio”. Implica mover grandes grupos de músculos del cuerpo y ejercita el corazón y los pulmones.



Fortalecimiento muscular: también se conoce como entrenamiento de fuerza y entrenamiento de resistencia. Las actividades incluyen realizar ejercicios con pesas, utilizando el propio peso corporal o bandas elásticas de resistencia.



Flexibilidad: mejora los distintos movimientos de las articulaciones. El yoga y los ejercicios de estiramiento hacen que a lo largo de la vida resulte más fácil realizar actividades que requieren más flexibilidad.



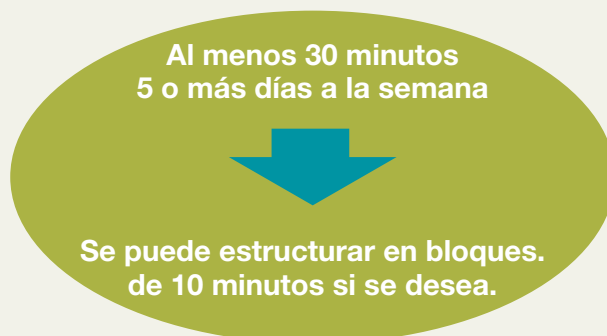
Equilibrio: ayuda en la forma de caminar y previene caídas, tanto al permanecer en reposo como en movimiento. Las actividades para mejorar el equilibrio son variadas y pueden incluir ejercicios que pongan a prueba su equilibrio, como mantenerse de pie sobre una sola pierna o realizar actividades que fortalezcan los músculos de la región lumbo-pélvica [core] y las piernas, como el yoga y el tai-chi.

¿Cuánta actividad física hay que realizar?

La respuesta a esta pregunta es diferente para cada persona. Depende del nivel de actividad, el estado de salud y de lo que cada persona puede realizar. Se trata de incorporar la actividad física al día a día tanto como sea posible.

Toda actividad física aporta beneficios a la salud. Algo es mejor que nada, pero más es aún mejor. Puede incrementar su actividad física de distintas maneras. De manera planificada, como por ejemplo una clase de ejercicios, o no planificada, como un paseo espontáneo.

Existen **directrices nacionales para la actividad física**. Son las siguientes:



Adultos en general

Al menos 30 minutos al día de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana (o 150 minutos a la semana). Incluir actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana.

Personas mayores (más de 65 años)

Centrarse en la actividad aeróbica, el fortalecimiento muscular y el equilibrio.

Adultos con discapacidad

Hay que mantenerse tan activo/a como la capacidad lo permita. Lo ideal es intentar cumplir las directrices para adultos de 30 minutos de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana.

Actividad física y peso

Las directrices para perder peso son 60-75 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos 5 días a la semana. Las actividades incluyen caminar a paso ligero, montar en bicicleta a ritmo tranquilo, algunas tareas domésticas y yoga.

Quizás haya oído que el entrenamiento en intervalos de alta intensidad, también conocido como HIIT, es bueno para perder peso. Diversos estudios han analizado los beneficios del HIIT y del ejercicio de intensidad moderada. Y lo que descubrieron es que presentan resultados similares en cuanto a la pérdida de peso y a los beneficios para la salud cardíaca. Esto significa que cada cual debe elegir el tipo de actividad que más le guste. La mejor actividad es la que se disfruta mientras se realiza.



Importante

Si le preocupa practicar alguna actividad, su médico de familia, enfermera o fisioterapeuta puede aconsejarle.

Mantenerse activo/a de forma segura

Hay algunos aspectos a considerar para mantenerse activo/a de manera segura. Sea cual sea la actividad que se realice, lo fundamental es llevar ropa y calzado cómodos. Al iniciar un nuevo hábito de actividad física o aumentar la que ya está realizando, es preciso comenzar lentamente y aumentar a medida que se sienta capaz. Para evitar lesiones hay que moverse a un ritmo cómodo, detenerse cuando sienta que ha hecho lo suficiente y permanecer siempre en la zona donde se disfruta del movimiento.

Etapas clave en cada sesión de ejercicio

1. Calentamiento

Comenzar con una actividad ligera para calentar los músculos.

2. Fase principal

Aumentar progresivamente la intensidad de la actividad.

3. Enfriamiento

Disminuir progresivamente intensidad para enfriar



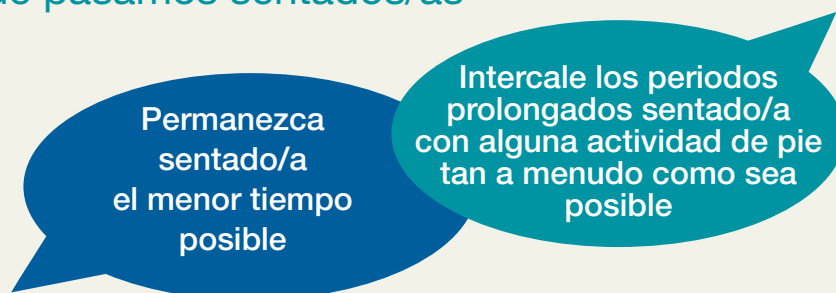
En caso de padecer problemas de salud es posible que haya aspectos adicionales que deba tener en cuenta cuando realice alguna actividad. En la Sección 4 se incluye más información sobre cómo mantenerse activo/a con artritis, asma, diabetes y enfermedades cardíacas.

En el caso de presentar alguno de los siguientes síntomas cuando se realiza una actividad, es preciso parar y consultar con el médico de familia o enfermera de atención primaria.

- ▶ Dolor de pecho (angina).
- ▶ Dolor en el brazo, cuello o mandíbula.
- ▶ Ritmo cardíaco irregular.
- ▶ Sensación de aturdimiento.
- ▶ Náuseas.
- ▶ Cansancio extremo.
- ▶ Dificultad para recuperar el aliento o sibilancia.

Consulte con un profesional sanitario si le preocupa el dolor en las articulaciones, el riesgo de caídas o tiene cualquier otra inquietud a la hora de aumentar la actividad física.

Tiempo que pasamos sentados/as



Pasamos mucho tiempo sentados/as viendo la televisión, trabajando, conduciendo, jugando a videojuegos, tocando instrumentos musicales o mirando nuestros teléfonos. Esto hace que disminuya el tiempo que podríamos estar físicamente activos/as. Intercale los periodos prolongados sentado/a con pausas activas.

Permanecer sentado/a durante periodos prolongados a diario aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Esto es así incluso si realiza actividades saludables en otros momentos del día.

Permanecer mucho tiempo sentado/a también puede provocar malas posturas y dolor en el cuello, la espalda y las caderas. También ralentiza nuestro metabolismo, por lo que utilizamos menos energía para hacer funcionar nuestro cuerpo en reposo. Esto también puede provocar un aumento de peso en algunas personas.

Paso

2

Revisar los hábitos de salud

Cada persona tiene sus propios hábitos y su propio entorno. Descubra más sobre los suyos.

En los siguientes pasos nos centraremos en la buena alimentación y en ser más activos/as. Se pueden emplear medidas similares para cuidar el bienestar y el sueño o para reducir el tiempo que pasa sentado/a.

Reflexionar sobre nuestros hábitos alimentarios y de actividad puede ayudarnos a decidir cambiar y cómo serían dichos cambios. Al tomar una cierta distancia podemos observar nuestro comportamiento con mayor claridad. Como mejor funciona este método es siendo sincero/a consigo mismo/a.

Las preguntas en las siguientes páginas nos ayudan a reflexionar. Resulta difícil pensar o escribir sobre nosotros mismos de una manera justa, sin juzgarnos. Podría ser útil utilizar la tercera persona en lugar de la primera. En otras palabras, actúe como si fuera un extraño que observa sus actividades y comportamientos.

Es posible que no pueda responder todas las preguntas o que algunas no le resulten relevantes. Pero aún así le ofrecerá una perspectiva de las razones que subyacen tras sus hábitos. Utilice esta información en el Paso 3 para establecer sus propios objetivos personales y elaborar su propio plan.

Los aspectos que afectan a nuestra alimentación y movilidad cambian a lo largo de nuestra vida, o incluso de una semana a la siguiente. Vuelva a estas preguntas de vez en cuando.

Puede anotar cualquier idea o cosa importante en el apartado para notas que se encuentra al final de esta guía.

La comida y yo

Las preguntas en estas páginas le ayudarán a reflexionar sobre el papel de la comida en su vida.



Mi amiga estaba algo obsesionada con la salud y empezó a escribir un diario de comidas. Quería que yo también escribiera uno. Me parecía mucho trabajo, en especial porque me alimento de forma bastante sana. Pero después de una semana de anotar mi ingesta de alimentos, ¡aprendí mucho sobre mis hábitos alimentarios!

Angela

Mantener un diario de comidas

Además de responder a las preguntas, lleve un registro de todos los alimentos y bebidas (incluido el alcohol) que consume durante una semana. Muchas personas descubren mucho sobre sí mismas al hacerlo. Utilice la guía en la página 21 para ayudarle a mantener un diario de comidas. Intente escribir el diario sin juzgarse. Imagínese a sí mismo/a como una mosca en la pared, observando lo que sucede.

Compra de alimentos y planificación de las comidas

El lugar donde compramos nuestros alimentos y cómo planificamos nuestras comidas puede tener un gran efecto en lo que comemos. Piense en lo siguiente:

1. ¿Tiene una rutina fija de horas para comer o varía de un día para otro? ¿Hace tres comidas completas al día o principalmente picotea?

2. ¿Planifica sus comidas o tentempiés? ¿Sabe qué cenará mañana o pasado mañana?

3. ¿Quién toma las decisiones sobre qué alimentos entran en su casa?

4. ¿Quién compra su comida?

5. ¿Con qué frecuencia compra comida? ¿Hace una “gran compra” o realiza varios viajes a las tiendas cada semana? ¿Hace lista de la compra?

6. ¿Dónde compra principalmente su comida? ¿Compra en un supermercado, tienda local, gasolinera, comedor, establecimiento de comida para llevar o restaurante?

7. ¿Prioriza sus elecciones alimentarias o atiende primero las necesidades de los demás?

Preparación e ingesta de las comidas y tentempiés

La forma en la que nosotros/as u otras personas, preparamos nuestros alimentos y el lugar donde comemos pueden tener un gran efecto en lo que ingerimos. Piense en lo siguiente:

1. ¿Depende de otra persona para preparar la comida o la prepara usted mismo/a principalmente?

2. ¿Le gusta cocinar?

3. ¿Se le da bien cocinar? ¿Es capaz de preparar y cocinar carne roja o blanca, pelar y cortar verduras o seguir una receta?

4. ¿Alguna vez cocina desde cero utilizando ingredientes básicos?

5. ¿Hace la mayor parte de sus comidas en casa o fuera?

6. ¿Con qué frecuencia hace su comida principal fuera de casa?

7. Si trabaja o estudia fuera de casa: ¿Come en el trabajo o en la universidad? ¿Tiene algún lugar y tiempo suficiente para comer allí? ¿Lleva su comida al trabajo o a la universidad, o come en el comedor o la compra en algún establecimiento?

Tipos y cantidad de alimentos que consume

Completar el diario de comidas de la página 21 le ayudará a saber más sobre este aspecto.

1. ¿La comida que consume depende de los gustos o hábitos de otras personas?
¿De qué manera?

2. ¿Come verduras, ensaladas o frutas? Si es así, ¿qué cantidad?

3. Piense en la siguiente lista de alimentos: galletas, patatas fritas, chocolate, dulces, helados, pasteles, magdalenas, repostería y bollería, bebidas alcohólicas. ¿Consume estos productos a diario, semanalmente o con menos frecuencia? A veces puede ser difícil calcularlo.

4. ¿Con qué frecuencia come en restaurantes, cafeterías, establecimientos de comida para llevar o tiendas delicatessen? ¿Lo hace todos los días? ¿Cada pocos días?

Ocasiones en las que come de forma distinta a la habitual

Puede haber situaciones en su vida diaria en las que coma de forma distinta. Piense en lo siguiente:

1. ¿Come mientras cocina o prepara la comida?

2. ¿Come cuando socializa, en celebraciones, en comidas de empresa o cuando está con familiares o amigos?

3. ¿Come cuando siente ansiedad, cansancio, aburrimiento, estrés, enfado, malestar o depresión?

4. ¿Picotea entre comidas o después de cenar?

5. ¿Come porque tiene antojo de ciertos alimentos, come con los ojos o al olor de ciertos alimentos o por su sabor?

¿Qué ha descubierto sobre sus hábitos alimentarios?

Echemos un vistazo más en profundidad a sus hábitos alimentarios. Vuelva a leer sus respuestas anteriores, su diario de comidas y la información en las páginas 8-11. Luego piense en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estoy haciendo bien?
2. ¿Qué no me va tan bien?
3. ¿Qué he aprendido?
4. ¿Qué podría hacer de forma distinta en el futuro?

Diario de comidas

Día y hora	Comida o bebida	Cantidad consumida	¿Dónde estaba?	¿Estaba a solas o en compañía?	Su apetito antes*	Su apetito después*

* En una escala del 1 al 10. La escala del 1 al 10 va de menos a más saciedad. 1 significa que tiene muchísima hambre y 10 que está tan saciado/a que hasta se encuentra mal.

La actividad física y yo

Las preguntas en la página siguiente le ayudarán a reflexionar sobre sus niveles de actividad física. Observe su actividad actual y los aspectos que influyen en ella, como lo que piensa sobre su propia actividad y el apoyo de su entorno social.

Recuerde que la actividad física no es solo deporte. Al contestar a las preguntas, piense en cosas como caminar o montar en bicicleta, tareas de jardinería, domésticas, correr o bailar.

Mi actividad física

1. Para evaluar nuestra actividad física podemos utilizar los principios FITTE. Las siglas FITTE se refieren a frecuencia, intensidad, tiempo, tipo y disfrute (del inglés “enjoyment”). Puede enumerar algunas actividades bajo cada encabezado si realiza varias actividades.

► **Frecuencia:** ¿Con qué frecuencia realizo una actividad?

► **Intensidad:** ¿Con qué intensidad hago ejercicio? ¿Es ligera, moderada o fuerte?

► **Tiempo:** ¿Cuánto tiempo dedico a realizar la actividad? ¿Cuándo realizo la actividad, por la mañana, al mediodía, por la noche, los fines de semana?

► **Tipo y disfrute:** ¿Qué actividades disfruto?

¡También podemos utilizar FITTE para elaborar nuestro plan!

2. Durante la última semana, ¿cuántos días he realizado un total de 30 minutos o más de actividad física, suficiente para aumentar mi frecuencia respiratoria?

Si su respuesta es 5 días o más, está cumpliendo con las pautas nacionales de actividad física.

Lo que pienso sobre mi actividad

Lo que pensamos sobre nuestra actividad juega un papel importante a la hora de realizar una actividad o no.

1. ¿Realizo alguna actividad física regularmente?

2. ¿Hasta qué punto creo que podría aumentar mi actividad física si decidiera hacerlo?

3. ¿Me siento preparado/a para realizar cambios en mi actividad física?

4. ¿Qué actividades físicas me gusta hacer?

5. ¿En qué momento del día es más probable que incluya la actividad física?

6. ¿Dónde me gusta hacer actividades físicas: el gimnasio, el parque, la playa, mi barrio?

7. ¿Hay otras actividades físicas que esté dispuesto/a a probar?

8. ¿Cómo me siento después de practicar alguna actividad?

Apoyo de mi entorno social a la actividad

1. ¿Realizo actividades físicas con mis amigos o familiares?

Contar con el apoyo de nuestro entorno social nos puede ayudar a mantenernos activos/as a largo plazo.

2. ¿Hay alguien que me anime o me ayude con mis responsabilidades para que pueda realizar actividad física con regularidad?

Mis retos para mantenerme activo/a

1. Cuando me resulta difícil realizar alguna actividad, ¿qué es lo que lo hace difícil? Enumere algunos puntos aquí.

2. ¿Creo que puedo realizar mi actividad física cuando estoy cansado/a, ocupado/a, estresado/a o de mal humor?

3. ¿Pongo mi actividad por delante o priorizo las necesidades de los demás?

Todo el mundo afronta retos a la hora de mantenerse activo/a. Ser consciente de los suyos puede ayudarle a hacer planes para poder superarlos.

Cosas que hago para ayudarme a mantenerme activo/a

1. ¿Llevo un registro de la actividad física que realizo?

2. ¿Encuentro formas de superar los aspectos que me impiden mantenerme físicamente activo/a?

3. ¿Qué podría hacer para que me resulte más fácil mantenerme activo/a?

4. ¿Tengo un plan B para asegurarme de realizar mi actividad física?

5. ¿Pongo algún tipo de recordatorio en mi casa para mantenerme físicamente activo/a?

6. ¿Hago algo para que la actividad física sea más placentera?

¿Qué ha descubierto sobre sus hábitos relacionados con la actividad física?

Echemos un vistazo más en profundidad a su actividad física. Vuelva a leer sus respuestas y la información en las páginas 12-15. Luego piense en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me funciona bien?
2. ¿Qué no me funciona tan bien?
3. ¿Qué he aprendido?
4. ¿Qué podría hacer de forma distinta en el futuro?

Para recomendaciones y apoyo a la actividad física visite



www.getirelandactive.ie



www.getirelandwalking.ie



www.hse.ie



Lea la historia de Mary

Charlar con mi amiga Lizzie siempre me pone de buen humor. Ambas queríamos mantenernos en forma y decidimos llevar nuestra amistad a la carretera, o debería decir al camino. Antes odiaba hacer ejercicio en público. Me sentía cohibida. Ahora nunca me pierdo un paseo. Disfruto mucho nuestras quedadas. Si me intentaba saltar alguna, Lizzie me llamaba y me arengaba. Es muy buena cuando se trata de mantenerme motivada.

Paso 3

Establecer objetivos y elaborar un plan

Para planificar necesitamos saber de dónde partimos. Completar estas preguntas y el diario de comidas del Paso 2 le permitirá conocer sus actuales hábitos alimentarios y de actividad.

Después de reflexionar sobre dichos hábitos, es posible que decida realizar algunos cambios. Si queremos cambiar cualquier aspecto de nuestra vida, lo mejor es marcarse objetivos sencillos. Establecer metas puede ser una excelente fuente de motivación.

Sus objetivos pueden ser mejorar su salud y bienestar o controlar su peso.

Pero a veces, cuando nos proponemos perder peso, podemos fijarnos metas poco realistas. Que además pueden hacernos sentir mal cuando no las alcanzamos. En lugar de centrarse en un peso objetivo a alcanzar, lo mejor es establecer metas que sí puede cumplir. Por ejemplo, incluir una pieza de fruta en el desayuno todos los días o caminar hasta las tiendas en lugar de conducir.

Sea específico/a en cuanto a los objetivos que se proponga. Incluya datos como su fecha de inicio y cuándo espera lograrlos. Si sus objetivos son claros, podrá comprobar si los ha conseguido o no. Independientemente de cuáles sean sus objetivos, es importante que sean realistas.

Consulte a su
médico
de familia [GP]
si tiene alguna duda.

Concéntrese en ganar
salud en lugar de perder peso

La siguiente tabla muestra algunos ejemplos de objetivos buenos comparados con otros no tan buenos.

Bien 	Mejor 	Óptimo 
Voy a caminar mucho más.	A partir de la semana que viene caminaré al trabajo.	A partir de la semana que viene caminaré al trabajo miércoles y viernes. Anotaré los días que camino en mi diario. Al cabo de 10 semanas, veré cómo voy.
Voy a comer más verduras y hortalizas	Voy a comer más verduras y hortalizas con mi cena.	Compraré guisantes y maíz congelados y los incorporaré a mi cena, al menos los martes y jueves. Marcaré en el calendario de la cocina los días que los tomo. Al cabo de 10 semanas veré cómo voy.

Bien 	Mejor 	Óptimo 
Comenzaré a llevar mi propia comida al trabajo en lugar de utilizar el servicio de comedor.	A partir de la semana que viene, empezaré a traer mi propia comida de casa, al principio solo 2 días, aumentando hasta 5 días a la semana a finales de año.	A partir de la semana que viene, empezaré a traer mi propia comida de casa, al principio sólo 2 días, aumentando hasta 5 días a la semana a finales de año. Tomaré sopa y pan o haré un sándwich tostado. También llevaré un yogur y una pieza de fruta. Mantendré un registro en mi diario durante 10 semanas y veré cómo me encuentro.
Empezaré a correr el mes que viene.	Empezaré a correr el mes que viene, aumentando mi ritmo para poder hacer 5 km a finales de año.	Empezaré a correr el mes que viene, aumentando mi ritmo para poder hacer 5 km a finales de año. Utilizaré una aplicación en mi teléfono móvil para comprobar mis avances.

Lea la historia de John

Tengo mucha suerte con mi trabajo. Tenemos un comedor de empresa fantástico, con muy buena comida y mucha variedad. En un momento dado llegué a desayunar, comer y cenar allí, era muy práctico y barato. Pero al cabo de un año me di cuenta de que estaba aumentando de peso. Quizás la comida estaba demasiado rica. Mi padre tiene diabetes y el sobrepeso me preocupaba.

Tomé la decisión de desayunar en casa, un desayuno que era mucho más ligero que el del trabajo. Luego comencé a traer mi propia comida algunos días. Todavía sigo cenando allí, pero mi peso ha vuelto a ser el de antes.

“Al cabo de un año, me di cuenta de que estaba aumentando de peso”.



Establecer metas y elaborar un plan de alimentación

Revisar su diario de comidas y las preguntas de las páginas 17-20 puede ayudarle a centrarse en lo que le gustaría cambiar.

Compra de alimentos y planificación de las comidas

La forma en que planificamos nuestras comidas y dónde compramos los alimentos pueden afectar enormemente a lo que comemos. Si planificamos, compramos y preparamos los alimentos que comemos, nuestra alimentación tiende a ser más saludable, aunque no siempre. Esto puede suponer todo un reto si tiene una vida ajetreada, no se le da bien la cocina, vive solo/a o tiene un presupuesto ajustado.

“Decidí que ya era suficiente, y finalmente me propuse aprender a cocinar”.



Lea la historia de Anne

Nunca aprendí a cocinar, ni en casa ni en el colegio. Era un verdadero dolor de cabeza decidir qué preparar para la cena después de un largo día de trabajo. Es difícil cuando estás cansada y todo el mundo te pregunta qué hay para cenar. Así que comíamos principalmente comidas preparadas o semipreparadas.

No puedo negarlo. Toda la familia comía mal y todos teníamos más peso que el debido. Cuando los niños empezaron a ir al colegio, decidí que ya era suficiente, y finalmente me propuse aprender a cocinar.

Utilicé videos de YouTube para aprender a hacer una boloñesa básica, un curry o un estofado. Al principio parecía más caro que los productos precocinados que solía comprar. Una vez dominé los conceptos básicos, pude modificar las recetas aquí y allá para hacerlas un poco diferentes. Todavía no cenamos comida casera hecha desde cero todos los días, pero es mejor que antes.

Planificar todos los días el desayuno, la comida y la cena hará que resulte más fácil obtener todos los nutrientes que necesitamos a diario. Recodemos el día de Michael en la página 11.

Si contestó a las preguntas en la página 17, será consciente de cómo se planifican sus comidas y tentempiés y de cómo compra los alimentos. ¿Hay cosas que le gustaría hacer de manera distinta? ¿Qué haría? ¿Cambiaría eso su forma de comer?

Preparación e ingesta de las comidas y tentempiés

La forma de preparar nuestras comidas y el lugar donde las comemos también pueden influir en nuestra alimentación. Si respondió a las preguntas de la página 18, sabrá cómo se cocinan sus comidas y tentempiés y dónde come. Reflexionando sobre este punto, ¿le gustaría hacer las cosas de manera distinta? ¿Qué haría? ¿Cambiaría eso su forma de comer?

Tipos y cantidad de alimentos que consume

Son muchos los factores que influyen en las comidas que ingerimos. Por ejemplo, lo que nos gusta y no nos gusta, las personas con las que vivimos, lo ocupados/as que estamos, si nos gusta cocinar o de cuánto dinero disponemos. Si llevó su diario de comidas, ahora sabrá más sobre estos aspectos. ¿Le gustaría hacer las cosas de manera distinta? ¿Qué haría? ¿Cambiaría eso su forma de comer?

Visite www.safefood.net/weightolive para descargar un programa en línea de 12 semanas que incluye planes de comidas semanales, recetas e ideas para ayudarle a comer más sano.



Lea la historia de Luca

Estábamos charlando un día en el trabajo sobre perder peso y alguien me dijo que midiera mis cereales del desayuno. Descubrí que estaba comiendo tres veces la ración recomendada. El tazón que utilizaba era demasiado grande. Cambié a uno más pequeño y ahora solo tomo aproximadamente la mitad.

Ocasiones en las que come de forma distinta a la habitual

Repasando las preguntas de las páginas 19 y 20, ¿hay situaciones en su vida cotidiana en las que come de forma distinta a la habitual? ¿Le gustaría que esto cambiara?

“Descubrí que recurría a la comida siempre que estaba estresada o sensible”.



Lea la historia de Mishka

Descubrí que recurría a la comida siempre que estaba estresada o sensible. La mayoría de las veces ni siquiera tenía hambre. Luego empecé a obligarme a esperar solo un minuto antes de comer en esos momentos. No me decía a mí misma que no podía ceder al antojo, solo que tenía que esperar. Posteriormente lo alargué a dos minutos, y luego más y más. Me llevó un tiempo pero ahora lo tengo prácticamente controlado.

Lea la historia de Marta

Decidí hacer del ejercicio mi prioridad. Al principio no sabía si funcionaría. Estoy muy atareada con el trabajo y los niños. Supongo que tomar esa decisión me obligó a reestructurar mi día a día. Realmente quería que funcionara.

Debo ser sincera. Me llevó un tiempo hacerme a la idea. Ir al gimnasio a las 7 de la mañana no podía ser porque tengo que preparar a los niños para ir al colegio. Ni siquiera me gusta el gimnasio. ¿En qué estaba pensando?

Dos veces por semana hago una clase de ejercicio online, a veces yoga, a veces zumba, lo que me apetezca en ese momento. Encontré clases de 20 minutos para poder hacerlas mientras se hace la cena. Los fines de semana, mi pareja lleva a los niños a sus partidos y yo voy a correr con mi grupo. Tener apoyo y una rutina cambia las cosas.

“Al principio, no sabía si funcionaría. Estoy muy atareada”.



“Alguien sugirió simplemente probar pequeñas cantidades de una verdura e ir aumentando la cantidad gradualmente”.

**Lea la historia de Ciaran**

Odiaba las verduras desde pequeño y con los años había perdido la costumbre de comer fruta. Cuando la enfermera de mi médico de familia me dijo que las frutas y verduras ayudaban a prevenir el cáncer, supe que tenía que intentarlo, porque mi padre tuvo cáncer a mi edad.

Así que empecé a comer un plátano todas las mañanas en el desayuno. A veces lo cambio por una naranja. Me resulta más fácil acordarme de tomarla con la primera comida del día. Para acostumbrarme al sabor de las verduras, alguien sugirió simplemente probar pequeñas cantidades de una verdura e ir aumentando la cantidad gradualmente. Me llevó un tiempo, pero ahora puedo comer guisantes, zanahorias y brócoli congelados. Incluso diría que las disfruto.

Lea la historia de Muhammad

Me hice socio de un gimnasio porque pensé que pagar por adelantado me animaría a ir. Pero no iba con la suficiente frecuencia como para que valiera la pena en términos económicos, así que lo dejé. Vi un cartel de clases de kickboxing de pago por sesión y decidí probarlo. Es un entrenamiento duro, pero me encuentro fenomenal después de hacerlo y voy más veces por semana que al gimnasio.



Establecer metas y elaborar un plan de actividad física

Use sus respuestas de la sección **La actividad física y yo** en las páginas 22-25 para ayudarlo a marcarse objetivos y elaborar su plan.

Siga un ritmo que la vaya bien. De esta manera, sus objetivos serán realistas y factibles. Para empezar con buen pie, planifique actividades que sabe que le van bien. Añada aspectos que haya decidido hacer de forma distinta en el futuro.

Sus objetivos pueden incluir actividades específicas. O simplemente pueden incluir la preparación para dicha actividad. Por ejemplo, buscar información del tipo a qué hora y dónde se puede realizar la actividad. Incluir objetivos para aquello que le ayuda a mantenerse activo/a ahora le servirá también a largo plazo. Puede utilizar las plantillas de la página 34 para establecer sus objetivos.

Objetivos que me ayudan a mantenerme activo/a (ahora y a largo plazo)

A menudo, la gente centra sus objetivos en las actividades físicas pero se olvidan de otros objetivos importantes que hacen posible esa actividad. Estos otros objetivos pueden mostrar nuestro progreso hasta convertirnos en personas activas.

Algunos aspectos en los que pensar son:

- ▶ **prepararse para la actividad:** establecer objetivos relacionados con programar los tiempos para la actividad, conseguir el equipamiento necesario, dejar un par de zapatillas de deporte debajo del escritorio para salir a dar un paseo a la hora de comer, etc.
- ▶ **planificar los retos:** pensar en las cosas que nos impiden mantenernos activos/as y buscar soluciones
- ▶ **hacer planes B:** convertir el plan A en plan B y luego en plan C. Al tener planes alternativos, es más probable que se mantenga activo/a. Dos de los obstáculos más habituales para la práctica de la actividad física son el clima y la falta de tiempo
- ▶ **generar apoyo en nuestro entorno social:** contar con el apoyo de otras personas puede cambiar mucho las cosas. Por ejemplo, alguien que le lleve a entrenar, que cuide a los niños mientras hace ejercicio, una persona que le anime o que sea su compañero/a de ejercicio y lo practique con usted. Piense en formas en las que puede incrementar el apoyo de su entorno social. ¿Puede pedir ayuda a alguien? ¿Puede pedir a familiares o amigos que participen en actividades con usted?

Planificar y establecer mis objetivos de actividad física

A la hora de planificar nuestra actividad, es útil tener en cuenta la frecuencia, la intensidad, el tiempo y los tipos de actividades que planeamos realizar (los “principios FITT”).

Pero primero, algunos aspectos en los que pensar.

- ▶ Si no se ha mantenido activo/a, comience poco a poco y aumente su actividad lentamente.
- ▶ Elija actividades que le gusten, como jugar a juegos activos con sus hijos, montar en bicicleta o caminar al trabajo, apuntarse a un club o gimnasio o hacer ejercicio solo/a para dedicarse tiempo a usted mismo/a.
- ▶ Sea indulgente consigo mismo/a y escuche a su cuerpo. A veces puede necesitar una jornada de descanso aunque tenga planeada alguna actividad.
- ▶ No se castigue si se pierde alguna actividad. No es necesario hacer el doble al día siguiente. Revise su plan y vea si puede cambiar un día activo por un día de descanso. O simplemente, empiece de nuevo al día siguiente.
- ▶ Si tiene dificultades con su plan, pregúntese si quizá no está intentando hacer demasiado en poco tiempo. ¿Debería cambiar su plan para hacerlo más realista? ¿O qué puede hacer para que sea más fácil? Haga una reflexión para ver cómo le va.

Los objetivos que me ayudan a mantenerme activo/a son:

1	
2	
3	
4	
5	

Mis objetivos de actividad física son:

Frecuencia ¿Con qué frecuencia?	Intensidad ¿A qué ritmo? ¿Cuánto esfuerzo?	Tiempo ¿Cuándo? ¿Durante cuánto tiempo?	Tipo de actividad ¿Caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, labores domésticas, jardinería?

Paso

4

Realizar un seguimiento de los avances

A la hora de hacer cambios en nuestra vida es una buena idea llevar a cabo un autoseguimiento. Eso puede ayudarnos a ver cómo van las cosas y a saber qué es lo que ayuda y lo que obstaculiza.

Realice un seguimiento de sus hábitos mediante diarios, rastreadores de actividad o aplicaciones. Puede resultarle útil para conocerse mejor. No se trata de hacer un seguimiento del éxito o del fracaso, de modo que intente no juzgarse a sí mismo/a.

Llevar un registro puede mostrarle cuándo es el momento de cambiar cosas y probar algo diferente.

Lea la historia de Sean

Comencé a hacer algunos cambios el año pasado. Quería perder un poco de peso tras una visita a mi médico de familia. Funcionó bien durante un tiempo. Perdí peso todas las semanas durante unas 8 semanas, y luego simplemente me estancué. Y empecé a ganar peso de nuevo. Me desanimé mucho y simplemente me rendí.

Decidí intentarlo de nuevo este año. Tenía un diario al lado de la cama. Todas las noches anotaba cuánta fruta había comido, o galletas, patatas fritas o cosas así. Me compré un reloj que calculaba los pasos que daba al día. Eso me pareció realmente motivador. Como la vez anterior, la pérdida de peso se estancó a las pocas semanas, pero vi que no volvía a aumentar. Todavía llevo un registro de la comida y los pasos caminados.

Mi médico me ha dicho que he perdido el peso suficiente para mejorar mi salud, y que la fruta y la verdura y los pasos que camino también están marcando una gran diferencia. Tenemos antecedentes de problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares en la familia, así que esto es muy importante para mí. Todos contentos.

“Me compré un reloj que calculaba los pasos que daba al día. Eso me pareció realmente motivador”.



Muchas personas se pesan para hacer un seguimiento de sus avances en materia de salud. Pero intente evitar que el peso sea el único factor a considerar cuando piensa en su salud. Su salud es mucho más que un número en la báscula. Medir los cambios que mejoran la salud, como cuánta fruta y verdura ha comido durante la semana, cuánto ha caminado, cuánto ha dormido o cuánto alcohol ha consumido, es igual de importante.

A algunas personas les resulta útil pesarse para seguir por el buen camino. Probablemente esto se debe a que detectan los cambios enseguida. Pero si cree que pesarse todas las semanas le hará sentirse mal, quizá no sea lo adecuado para usted.

Paso 5

Gestionar los retos y contratiempos

Pocas veces hacemos cambios en nuestras vidas y los mantenemos sin tener que parar y empezar de nuevo. No vea los contratiempos como un “fracaso”. Es normal volver a caer en las viejas costumbres de vez en cuando. Prepárese y ármese de confianza para afrontar los retos y contratiempos. Esto es importante si quiere mantener los cambios positivos que ha realizado.

Algunos retos aparecen por sorpresa, como una lesión o un cambio repentino en sus circunstancias, pero otros son más predecibles, como la Navidad o los cambios en los patrones de trabajo. Cuando los desafíos son predecibles, se pueden planificar. Cuando piensa en sus retos, ¿qué puede hacer para que le resulten más fáciles?

Cuando lleguen los contratiempos, no se culpe. En su lugar, piense por qué ha sucedido. No lo ignore. Vuelva a las cosas sencillas que antes le funcionaban.

Retos habituales y causas de los contratiempos

- ▶ Cambios en la rutina, como ir de vacaciones, cambiar de trabajo o tener hijos.
- ▶ Enfermedad o lesión, suya o de algún familiar.
- ▶ Estar atareado/a en el trabajo o trabajar a turnos.
- ▶ Tener preocupaciones o estrés por motivos económicos o de otro tipo.
- ▶ Perder el apoyo de amigos o familiares
- ▶ Sentirse culpable o decepcionado/a por volver a ganar peso.
- ▶ Mantener la motivación.



“En lugar de sentirme culpable, me preguntaba qué había fallado y cómo podía mejorar las cosas la próxima vez”.

Lea la historia de Lianne

Siempre fui de las que se ponía a dieta para las bodas y las vacaciones y luego volvía a recuperar el peso. Recuperaba lo que había perdido y un poco más cada vez. La última vez que intenté perder peso fue hace 2 años. Esta vez, en lugar de lanzarme de lleno simplemente fui cambiando las cosas una a una. Iba pasando al siguiente cambio, y al siguiente y así sucesivamente cada pocas semanas.

Otra cosa distinta esta vez era mi mentalidad. Todas las semanas me hacía a mí misma una especie de seguimiento para ver cómo iba todo. Me daba cuenta de que había cosas que fallaban, como no haber desayunado en toda la semana o solo haber salido a caminar una vez. En lugar de sentirme culpable, me preguntaba qué había fallado y cómo podía mejorar las cosas la próxima vez. A menudo se debía a estar más atareada de lo habitual en el trabajo o a no dormir lo suficiente. Finalmente aprendí a no sentirme avergonzada de mi patrón de alimentación, fuera el que fuera.

Sección 3: En resumen

Puede utilizar esta guía para desarrollar hábitos más saludables que le ayuden a mejorar su salud y su bienestar, o a controlar su peso. Sea cual sea el motivo, recordemos los puntos clave de esta guía.

1

El peso corporal es complicado. Hay muchos factores que influyen en él. Algunos los podemos controlar, pero otros no. Independientemente de nuestro peso, hay formas de cuidar nuestra salud.

2

Los pasos que podemos dar para tener hábitos más saludables incluyen:



3

Nuestras vidas y circunstancias cambian constantemente. Repase la información y los pasos de esta guía de vez en cuando. De esta manera, sacará el máximo provecho de la guía y de sus esfuerzos.

Habrán momentos en los que las cosas saldrán según lo previsto y otros en los que no. Sea indulgente consigo mismo/a. Esto es algo normal. Resulta útil tener un plan para volver al buen camino.

Tener hábitos más saludables tendrá un impacto positivo en su salud.

Sección 4: Información adicional

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal o IMC se utiliza para categorizar el tamaño corporal. Para ello se basa en la altura y el peso. Nuestro peso está compuesto por muchas cosas, incluyendo músculos, grasa y huesos. Un IMC en el rango “saludable” se refiere únicamente al volumen del cuerpo. No significa que la persona en cuestión tenga buena salud. Dicho esto, el IMC puede dar una idea aproximada sobre el volumen corporal de una persona e identificar si existen riesgos potenciales para su salud debido al exceso de peso. Los rangos del IMC son ligeramente diferentes según los distintos orígenes étnicos. Puede comprobar su IMC en safefood.net/bmi-calculator.



Actividad física y afecciones médicas

Actividad física y artritis

La actividad física puede ayudar a:

- ▶ reducir la rigidez y el dolor
- ▶ aumentar la flexibilidad
- ▶ fortalecer los músculos de las articulaciones
- ▶ aumentar la fortaleza ósea (reducir el riesgo de osteoporosis)
- ▶ mejorar el equilibrio, la postura y la coordinación.



Importante

Un brote de artritis hace que sus síntomas empeoren. Si sufre un brote, puede continuar con actividades de bajo impacto, como caminar, pero es mejor evitar las actividades de intensidad fuerte. A medida que el brote disminuya, aumente gradualmente su actividad física de nuevo.

Mantenerse activo/a con artritis

Lo mejor para las personas con artritis es una combinación de ejercicios de flexibilidad, fuerza muscular y aeróbicos.

- ▶ Yoga, tai-chi o pilates son actividades adecuadas para mejorar la flexibilidad.
- ▶ Actividades como levantar pesas, trabajar con bandas de resistencia, subir escaleras o llevar la compra fortalecerán sus músculos. Puede incluirlos en su plan de actividades dos o tres veces por semana.
- ▶ Las actividades aeróbicas suaves para las articulaciones incluyen caminar, montar en bicicleta, nadar y hacer aeróbic acuático.

Actividad física y asma

La actividad física regular ayuda a prevenir el estrechamiento de las vías respiratorias.



Importante

Recuerde, no inicie una actividad si piensa que puede sufrir un ataque de asma. Espere a que su asma esté de nuevo bajo control.

Medidas para controlar el asma:

- ▶ tomar la medicación según las indicaciones
- ▶ llevar el inhalador siempre encima
- ▶ conocer y evitar los “desencadenantes” del asma

Los “desencadenantes” comunes incluyen polen, césped recién cortado, epitelio de animales, cloro (producto químico utilizado en piscinas), infecciones virales, como la gripe, y la actividad física.

Antes de empezar a hacer ejercicio:

- ▶ informe a su entrenador, equipo o compañeros de entrenamiento que tiene asma
- ▶ dígales dónde tiene el inhalador
- ▶ caliente suavemente antes de hacer ejercicio y enfríe después.

Mantenerse activo/a con asma

Las siguientes actividades son opciones beneficiosas para las personas con asma.

- ▶ Natación (si el cloro no es un desencadenante). Es menos probable que el aire cálido de la piscina le provoque asma.
- ▶ Yoga, tai chi o pilates, que incluyen relajación y control de la respiración.

Actividad física y diabetes

La actividad física puede ayudarle a:

- ▶ controlar sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre
- ▶ disminuir la tensión arterial
- ▶ mejorar la circulación.



Importante

Si su médico le ha recomendado que controle periódicamente su nivel de glucosa en sangre, debe hacerlo antes y después de hacer ejercicio. Si es normal o bajo, deberá comer carbohidratos. La hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) puede desarrollarse varias horas después de una sesión de ejercicio intenso si está tomando algún tipo de medicamento para la diabetes.

Mantenerse activo/a con diabetes

- ▶ Asegúrese de que su médico le permite realizar cualquier nueva actividad que esté planeando, y empiece despacio.
- ▶ Beba más líquido después de una sesión de ejercicio prolongada, especialmente si toma medicamentos para la diabetes
- ▶ Informe a las otras personas con las que hace ejercicio (su entrenador o sus compañeros) que tiene diabetes, cuáles son los síntomas cuando tiene un nivel bajo de glucosa en sangre y qué deben hacer si necesita ayuda.
- ▶ Use calzado adecuado y vigile sus pies para detectar posibles ampollas o heridas antes y después de la actividad física.
- ▶ Deje de hacer ejercicio si siente temblores, ansiedad o comienza a sudar más de lo normal. Esto podría significar que su nivel de glucosa en sangre es demasiado bajo (hipoglucemia).

Actividad física y enfermedades cardíacas

La actividad física puede ayudarle a:

- ▶ reducir la tensión arterial
- ▶ mejorar los niveles de colesterol bueno (HDL) y reducir los niveles de colesterol malo (LDL)
- ▶ gestionar el estrés
- ▶ dormir mejor.



Pare y solicite asistencia médica si tiene los siguientes síntomas.

- ▶ Dolor o presión en el pecho.
- ▶ Palpitaciones en el pecho.
- ▶ Mareos, aturdimiento o sensación de desmayo.
- ▶ Dolor en la mandíbula, el cuello o el brazo.
- ▶ Dificultad para respirar.
- ▶ Se encuentra mal o excesivamente cansado/a.
- ▶ Sudor con las manos frías y húmedas.
- ▶ Dolor en las piernas que ralentiza el movimiento.
- ▶ Temblores, hambre y debilidad.

¿Ha sufrido un ataque cardíaco?

Si ha sufrido un ataque cardíaco, realizar actividad física con regularidad puede ayudarle a recuperarse más rápido y reducir el riesgo de sufrir otro ataque.

- ▶ Asegúrese de que se ha recuperado completamente y de haber finalizado el programa de rehabilitación cardíaca.
- ▶ Continúe tomando la medicación según lo prescrito. Si le prescriben un inhalador, llévelo siempre encima.
- ▶ Haga un calentamiento ligero y un enfriamiento antes y después de realizar cualquier actividad.
- ▶ Beba mucha agua, especialmente en los días calurosos.
- ▶ Intente caminar en terrenos poco accidentados. En zonas montañosas, camine más despacio para no someter su corazón a tensiones excesivas.
- ▶ Evite levantar o empujar objetos pesados.
- ▶ Si hace mucho calor o frío, evite realizar actividad física, ya que puede afectar a su circulación y respiración, y puede provocar dolor en el pecho.
- ▶ Reanude gradualmente su programa de ejercicios si lo ha interrumpido durante algunos días.
- ▶ No comience una actividad inmediatamente después de una comida.

Información sobre el tamaño de las raciones

Alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, azúcar y sal
Pequeñas porciones de chocolate, galletas, pasteles, dulces, patatas fritas y otros aperitivos salados, helados y bebidas azucaradas – **no todos los días, máximo una o dos veces a la semana.**

1 ración es:

Grasas, pastas untables y aceites

- 1 envase individual de untible bajo en grasa o ligero para 2 rebanadas de pan
- 1 cucharadita de aceite por persona al cocinar

Carne roja y blanca, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

- 50 a 75 g de carne cocinada magra de ternera, cordero, cerdo, carne picada o ave de corral (la mitad de la palma de la mano)
- 100 g pescado cocido, soja o tofu
- ¾ taza de frijoles o lentejas
- 2 huevos
- 40 g de frutos secos o semillas sin sal

Leche, yogur y queso

- 1 vaso (200 ml) de leche
- 1 yogur (125 g)
- 1 botella (200 ml) de yogur líquido
- 2 dedos (25 g) de queso curado o semicurado, como cheddar o edam.
- 2 dedos (25 g) de queso blando, como brie o camembert

Panes y cereales integrales, patatas, pasta y arroz

- 2 rebanadas finas de pan integral,
- 1½ rebanadas de pan de soda integral o
- 1 pan de pita
- ½ taza de copos de avena o ½ taza de muesli sin azúcar
- 1 taza de cereales en copos
- 1 taza de arroz cocido, pasta, fideos o cuscús,
- 2 patatas medianas o 4 pequeñas,
- 1 taza de plátano o ñame

Verduras, ensaladas y frutas

- 1 fruta mediana – manzana, naranja, pera o plátano
- 2 frutas pequeñas – ciruelas, kiwis o mandarinas
- Frutas pequeñas – 6 fresas, 10 uvas o 16 frambuesas
- ½ taza de verduras cocidas – frescas o congeladas
- 1 tazón de ensalada – lechuga, tomate, pepino
- 1 tazón de sopa de verduras casera
- 150 ml jugo de frutas sin endulzar

Guía de porciones

				
Cereales, arroz cocido, pasta cocida, verduras cocidas, ensalada y fruta Utilice un vaso de plástico desechable de 200 ml para medir la cantidad de las raciones.	Queso Utilice dos pulgares, ancho y profundidad para guarse con el tamaño de la porción	Carne, ave de corral, pescado La palma de la mano, anchura y profundidad, sin dedos ni pulgares, muestra cuánto necesita por día.	Untables bajos en grasa Las porciones individuales utilizadas en las cafeterías le pueden orientar sobre la cantidad que debe utilizar. Un envase tipo blister debería alcanzar para dos rebanadas de pan.	Aceites Una cucharadita de aceite por persona al cocinar o en ensaladas.

* Guía de raciones diarias para panes y cereales integrales, patatas, pasta y arroz

Activo	Niños (5-12)	Adolescentes (13-18)	Adultos (19-50)	Adultos (51+)
	3-4	4	4-5	3-4
	3-5	5-7	5-7	4-5
Inactivo	Adolescentes (13-18)	Adultos (19-50)	Adultos (51+)	
	3	3-4	3	
	4-5	4-6	4	

No hay orientación para niños inactivos, ya que es esencial que todos los niños estén activos.

Límites semanales de alcohol para reducir el riesgo

	11 bebidas estándar (110 g de alcohol a la semana)		17 bebidas estándar (170 g de alcohol a la semana)
Bebidas estándar		Ejemplos de bebida estándar	
Una bebida estándar contiene: Calorías: 100-150 Destilados: 10g		½ pinta de cerveza (236 ml) Una copa de vino Una medida de destilados (25 ml)	

Necesidades calóricas diarias promedio de personas adultas para todas las comidas y bebidas

	Activo 2000kcal	Inactivo 1800kcal		Activo 2500kcal	Inactivo 2000kcal
	Beba, al menos, 8 vasos de líquido al día – preferiblemente agua				
	¡Permanezca activo/a! Para mantener un peso saludable, los adultos necesitan al menos 30 minutos al día de actividad moderada 5 días a la semana (o 150 minutos semanales). Los niños necesitan permanecer activos a un nivel de moderado a vigoroso durante al menos 60 minutos al día.				

Notas

Notas

Agradecimientos

Este folleto se ha creado para el Programa de Alimentación Saludable y Vida Activa [Healthy Eating and Active Living] del HSE, con aportaciones de Promoción y Mejora de la Salud [Health Promotion and Improvement]. Nos gustaría agradecer la contribución de la Coalición Irlandesa de Personas con Obesidad [Irish Coalition for People Living with Obesity] y del grupo de expertos del Programa Clínico Nacional sobre la Obesidad [Obesity National Clinical Programme] en la realización y revisión de este folleto.



© Health Service Executive

Fecha: Febrero de 2023

Fecha de revisión: 2026

Código de pedido: HAL01393