

Planilla sugerida para mantenerse activo

Cinco pasos sugeridos que puede seguir para incrementar su actividad física.

Paso 1

Hable con su médico

Sugerimos buscar que su actividad física sea productiva

La actividad física regular puede aportar importantes beneficios para su salud, además de ayudar a manejar su esclerosis múltiple (EM). Mantenerse saludable le puede aportar cimientos más sólidos para manejar la EM. Algunos beneficios de ejercitarse regularmente son:

- Ayuda a dormir mejor
- Alivia el dolor y la fatiga
- Mejora la función cognitiva (habilidad de pensar)

Siempre hable con su médico antes de empezar o de cambiar su programa de ejercicios. Su médico puede ayudarle a determinar la cantidad adecuada de actividad física que usted necesita en cada momento.

Paso 2

Lleve registro de todo lo que hace en un día típico

Desde que se despierta hasta que se termina su día lleve registro de todo lo que hace. Lleve registro también de todo lo que hace durante el fin de semana, ya que puede diferir de lo que hace durante la semana. Anote la cantidad de tiempo que pasa haciendo cada actividad.

Paso 3

Clasifique cada actividad en la tabla de intensidad de la actividad física

Escriba cada actividad en la columna correspondiente:

- Sedentaria (quieto)
- Baja/ leve
- Moderada

Paso 4

Aprenda a equilibrar sus actividades físicas

Encuentre maneras de ajustar sus actividades para que pueda incorporar gradualmente más actividades o incrementar su intensidad. Por ejemplo, ¿en algún momento pasa mucho tiempo sentado? Tal vez pueda tomarse unos 5 minutos para estirar.

Paso 5

Recompénsese

Conforme trabaja para estar cada vez más activo, es importante también premiarse por el esfuerzo que está haciendo. Por ejemplo, rentar una película o pasar tiempo con algún amigo.

La tabla de la página 2 ejemplifica cómo llevar registro y evaluar sus hábitos de actividad física.

Planilla sugerida para mantenerse activo

PASO 1		Hablar con mi médico			FECHA: 5 de mayo		
PASO 2		PASO 3: INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA					
FRANJA HORARIA	ACTIVIDADES (TAREAS DEL HOGAR, MANDADOS, TRABAJO, CUIDADO DE LOS NIÑOS, DIVERSIÓN)	SEDENTARIA	BAJA / LEVE	MODERADA			
6 am a 8 am	Tomé una ducha, alisté a los niños para la escuela.	15 min	25 min				
8 am a 10 am	Fui al trabajo, me senté en mi escritorio.	2 hr					
10 am a mediodía	Envié correos en el trabajo, estuve sentado en mi escritorio.	90 min	10 min	10 min			
Mediodía a 2 pm	Estuve sentado en mi escritorio, caminé durante el almuerzo.	2 hr					
2 pm a 4 pm	Estuve sentado en mi escritorio, caminé hacia una oficina cercana.	90 min			15 min		
4 pm a 6 pm	Estuve sentado en mi escritorio, caminé hacia una oficina cercana.	2 hr					
6 pm a 8 pm	Hice yoga, preparé la cena.			25 min	35 min		
8 pm a 10 pm	Miré televisión, me alisté para dormir.	90 min, 15 min					
10 pm a medianoche	Dormí.						
		Total	660 min	60 min	60 min		
PASO 4	Notas sobre este día: Hoy fue un buen día. Incorporé algunas actividades adicionales. Trataré de hacerlo más seguido, tal vez caminar a cada hora o algo así.	PASO 5	Mi recompensa: Rentaré una película.				

Planilla sugerida para mantenerse activo

PASO 1		Hablar con mi médico			FECHA:		
PASO 2		PASO 3: INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA					
FRANJA HORARIA	ACTIVIDADES (TAREAS DEL HOGAR, MANDADOS, TRABAJO, CUIDADO DE LOS NIÑOS, DIVERSIÓN)	SEDENTARIA	BAJA / LEVE	MODERADA			
6 am a 8 am							
8 am a 10 am							
10 am a mediodía							
Mediodía a 2 pm							
2 pm a 4 pm							
4 pm a 6 pm							
6 pm a 8 pm							
8 pm a 10 pm							
10 pm a medianoche							
		Total					
PASO 4	Notas sobre este día:	PASO 5	Mi recompensa:				