

# Guía para diseñar un programa de ejercicios

Sí esta pensando en someterse a una derivación gástrica. ¡Hay muchas cosas que puede hacer desde ahora para prepararse mejor!. Su recuperación luego de la operación, será como un rompecabezas que tendrá que armar. En el cual, hay una pieza vital que usted puede empezar a usar desde YA para aumentar al máximo los beneficios de esta operación.

## ¿Porqué debe aumentar sus actividades?

- ◆ Para estar mejor preparado para la operación. Se espera que empiece de inmediato a caminar distancias cortas.
- ◆ Para aumentar al máximo su independencia (acostarse y levantarse de la cama, sentarse y pararse de una silla, subir y bajar escaleras).
- ◆ Para aumentar el ritmo de su recuperación.
- ◆ Para prepararse a una vida de buenas costumbres.
- ◆ Para cosechar los frutos de ejercitarse.
- ◆ Para mejorar la: 1) flexibilidad, 2) fortaleza, 3) resistencia y salud de sus pulmones y corazón.

## ¿Qué tipo de actividades puedo hacer?

### ◆ **Cualquier cosa cuenta**

- Caminatas
- Natación (Pruebe caminar o nadar con una tabla en la piscina)
- Ciclismo ligero (Pruebe la bicicleta estática)
- Excursiones (En parques y rutas para caminar en el área de la bahía)
- Jardinería (¡Construir ese pequeño oasis que siempre ha deseado!)
- Limpieza (¡Así mata dos pájaros de un tiro!)
- Lavar el carro (¡Ahorre dinero!)
- Pasear al perro (¡Los animales también necesitan ejercitarse!)
- Bailar (¡Ponga su música favorita y muevase al ritmo!)
- Tenis (¡No tiene que ser como las hermanas Williams...Solo basta una raqueta y una pelota!)
- ¿Qué más se le puede ocurrir?

## ¿Qué va a cambiar si aumento mis actividades?

- ◆ Aumentará su nivel de energía
- ◆ Mejorará su humor y su autoestima
- ◆ Adelgazará
- ◆ Dormirá mejor
- ◆ Reducirá su presión arterial y su colesterol
- ◆ Aumentará su elasticidad, fortaleza y resistencia

## ¿Por dónde empiezo?

- ◆ Escoja algo que le guste hacer
- ◆ Haga algo que disfrute mientras ejercita (Escuche música, baile, etc)
- ◆ Empiece de a poco, haga un diario de ejercicios
- ◆ Consiga un compañero de ejercicios
- ◆ Aumente sus actividades cada semana
- ◆ Recuerde que todo cuenta, ¡Anótelo!
- ◆ Y lo más importante... ¡No se rinda!



“Me díje...¿Ey, para qué voy a gastar una fortuna en unas pesas para correr tan sofisticadas?”

# ¿Qué tipo de actividades disfruta hacer?

## Principiantes

Caminar

Jardinería

Ciclismo

Ejercicios acuáticos

Subir escaleras

Elongamientos

## Moderados

Yoga

Tai-chi

Natación

Bádminton

Excursiones

Bolos

Bailar

Golf

Aeróbicos (De bajo impacto)

## Avanzados

Baloncesto

Tenis

Esquiar

Voleibol

Fútbol

Patinaje

Softbol

Remos

Vela

Canotaje

Caminatas rápidas

Correr

Raquetbol

### 1. ¿Dónde piensa que puede hacer estas actividades?

---

---

### 2. ¿Cuál es la mejor hora para que pueda hacer dichas actividades de 3 a 5 veces por semana? Días: \_\_\_\_\_

Horas: \_\_\_\_\_

### 3. ¿Por cuánto tiempo puede hacer dichas actividades ahora?

Por ahora: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

### 4. ¿Cuáles son sus objetivos físicos a corto y a largo plazo?

Metas a corto plazo: En las próximas \_\_\_\_\_ semanas, trataré de...

---

#### Ejemplos:

- Hacer ejercicios 3 veces por semana, por 20 minutos cada vez.
- Aumentarle 2 cuadras más a mis caminatas.
- Intentar algo nuevo, que siempre haya querido hacer.

#### Metas a corto plazo:

En las próximas \_\_\_\_\_ semanas / meses, quiero lograr:

---

**Ejemplos:**

- Caminar 2 millas o montar bicicleta por 45 minutos sin parar.
- Nadar 10 vueltas.
- Bailar por 1 hora.

**5. ¿Cuándo piensa revisar su plan de ejercicios?**

En \_\_\_\_\_ semanas (fecha: \_\_\_\_\_)

**Excusas que la gente da para no hacer ejercicios**

Marque las que usted da

- |                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| ¡Es duro hacer ejercicios!            | ¡A menudo estoy muy cansado! |
| ¡No tengo con quien hacer ejercicios! | ¡El clima esta feo!          |
| ¡No tengo un sitio conveniente!       | ¡Estoy demasiado gordo!      |
| ¡No me gusta hacer ejercicios!        | ¡Tengo miedo de lastimarme!  |
| ¡No tengo tiempo!                     | ¡El ejercicio es aburrido!   |
| ¡Estoy muy viejo!                     | ¡Soy muy tímido en público!  |

**¿Cuáles serían dos razones que le impedirían hacer ejercicios?**

---

---

**6. ¿Cómo podría evitar estas barreras?**

---

**7. ¿Quién podría ayudarle a empezar y seguir una rutina de ejercicios?**

---

**8. ¿De qué forma podrían ayudarle?**

---

---

**Ejemplos:**

- Haciendo ejercicios conmigo.
- Vigilando mi evolución cada semana.
- Preguntándome como van mis sesiones de ejercicios todos los días.
- Llevándome adonde hago ejercicios o al centro comercial para que pueda caminar.