SIMPLE STEPS Pick Your Path to Health

Consejos Para Mantener la Actividad Física

"Trabajo todo el día y llego a casa a preparar la cena para mis hijos. Después no tengo la energía para salir a hacer ejercicio", dice Thelma Andrade, quien reside en la ciudad de Nueva York con sus tres hijos.

El mantenerse activa y mantener un peso adecuado son dos maneras de mejorar la salud, pero encontrar formas de lograrlo representa un reto muy grande para las Latinas debido a todas las responsabilidades que las mantienen demasiado ocupadas.

Andrade, al igual que otras mujeres Latinas, no es una persona inactiva. "No estoy de acuerdo con la opinion de que las Latinas somos inactivas", señala. Además, agrega que trabaja limpiando casas y que su trabajo es exclusivamente físico. "Soy inactiva en el sentido que no salgo a correr o al gimnasio". También explica que trata de comer porciones moderadas y compra menos pan, como los danishes, que son comida favorita en su casa. Aunque vive en una ciudad en la cual practicamente se camina para ir a todas partes, ella y sus hijos siguen luchando contra el sobrepeso.

El ejercitarse regularmente es un reto para todos y aunque las Latinas hacen muchos esfuerzos para llevar una vida saludable, el mantenerse activas es muy dificil. "El deseo de ejercitarse no es suficiente", enfatiza Edgar Cabrera, un entrenador físico en el condado de Montgomery County en Maryland, quien ayuda a muchas Latinas a desarrollar y mantener un plan de ejercicio. "Todo mundo necesita trabajar duro para encontrar motivación," explica Cabrera.

Si su rutina diaria incluye el trabajo y sus responsabilidades en el hogar solamente, usted obviamente se va a cansar y hasta cierto punto se aburrira, dice Cabrera. Para darle más variedad a la vida, las mujeres deben hacer un esfuerzo para hacer del ejercicio un hábito.

Como entrenador físico, Cabrera dice haber escuchado todas las razones del mundo en relación a la falta de tiempo para ejercitarse. Aunque hay algunas razones que son validas, el hacer un esfuerzo para mantenerse físicamente activa puede agregar energia a su vida. Es más fácil mantener su plan de ejercicio si se ha tomado el tiempo para verdaderamente internalizar y desarrollar su motivación. Es muy común ver fallar a algunas personas que no se toman el tiempo de pensar que la actividad física para

mejorar su salud es una meta de toda la vida-la clave es enfocarse en ese propósito, dice Cabrera.

- Enfóquese en adquirir y mantenerse motivada.
- Piense que es lo que la puede mantener interesada y comprometida a ejercitarse. Usted va a estar sumamente ocupada siempre, asi que incorpore la actividad física lo más posible dentro de su horario.
- Haga ejercicio todas las semanas. Cabrera recomienda ejercitarse tres veces a la semana por una hora, y no dejar de ejercitarse ni una semana, ya que esto la hace perder el ritmo y la motivación.

Más Alla de Belleza

El ejercicio la puede hacer sentir y lucir mejor, pero lo más importante es que en verdad ayuda a mejorar su salud. Pequeños y grandes incrementos de peso son asociados con mayor riesgo de problemas del corazón, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer incluyendo cáncer del colon y del seno, y osteoartritis, entre otros. Por ejemplo, un aumento de 11 a 18 libras duplica el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, mientras que un incremento de 44 libras o más, conlleva un riesgo cuatro veces mayor para desarrollar diabetes tipo 2. Esto es significativo porque las Latinas sufren de diabetes tipo 2 en gran proporción. Una rutina semanal de ejercicio puede ayudarle a mantenerse saludable y disminuir su riesgo.

La Asociación Americana de Diabetes reporta que la diabetes tipo 2 afecta a los Latinos el doble en comparación a los Americanos blancos. Un asombrante millón doscientos mil Mejicano-Americanos tienen diabetes y el 9 al 11 por ciento de todos los Latinos sufren de esta enfermedad. Lo que es más preocupante es que alrededor de la mitad de personas que sufren de esta enfermedad no han sido diagnosticadas. El rebajar unas cuantas libras y mantenerse activa en verdad puede ayudarla a prevenir la diabetes.

Pequeños Cambios Marcan la Diferencia

Como usted tiene planes de vivir una vida larga y saludable, el adoptar buenos habitos de salud le puede ayudar. El reporte del Cirujano General, Un Llamado a la Acción, explica que para la mayoria de individuos, el sobrepeso y la obesidad son el resultado del consumo en exceso de calorias y falta de actividad física. El tomar medidas para consumir calorias en moderación y el seleccionar alguna actividad física diariamente le puede ayudar a quemar esas calorias demás. Tenga en cuenta que los cambios no tienen que ser drásticos. Por ejemplo, ponga una fruta en su bolsa en la mañana para comer cuando necesite un "snack." Esto le ayudara a reducir la tentación de comer una golosina alta en calorias.

Cuidar de lo que come y bebe es importante. Sirva leche y jugos como el de naranja en vez de sodas durante cada comida. Vea por usted misma lo que una lata de 12 onzas de soda le ofrece a su cuerpo en comparación al jugo de naranja y la leche descremada:

	Cola 1	Cola 2	Jugo de Naranja	leche 1%
Calorias (kcal)	144	160	168	153
Azúcar (g)	38	40	40	18
Vitamina A (IU)	0	0	291	750
Vitamina C (mg)	0	0	146	3
Acido Fólico (µg)	0	0	164	18
Calcio (mg)	0	0	33	450
Potasio (mg)	0	0	711	352
Magnesio (mg)	0	0	36	51
Fósforo (mg)	60	55	60	353

Para comenzar, haga un inventario de sus habitos de comida y decida cuales son los habitos que desea cambiar y haga cambios gradualmente. Probablemente todo lo que usted consume es comida saludable y lo único que tiene que ajustar es el tamaño de las porciones. Después, haga una lista de las actividades que le gustaria hacer para mantenerse activa. "El doctor dice que yo y mis hijos tenemos que ejercitarnos," dice Andrade. "Pero él no ofrece sugerencias de como hacerlo."

Si usted tiene el mismo dilema, hay ayuda disponible.

- Visite la página Internet del Instituto Nacional de la Sangre, Pulmón, y Corazón para obtener una copia gratis de ¡Manténgase activo y siéntase bien! También hay otros pamfletos disponibles como ¡Cuide su peso! Y ¡Reduzca la grasa-no el sabor! **http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/lat_8pub.htm** o llame al 301-592-8573.
- Para ideas de como mantener a toda la familia activa, obtenga 99 Tips for Family Fitness Fun en **http://www.shapeup.org/publications/99.tips.for.family.fitness.fun**/
- La Asociación Americana de Diabetes ofrece una copia gratis de, Latin Flavor in the Kitchen, un libro bilingüe de recetas con mucho sabor latino para toda la familia. Para obtener su copia, llame al 1-800-DIABETES (342-2383) o visite la página Internet **www.diabetes.org/dar**.

El motivarse para mantener la actividad física y el comer saludablemente está en sus manos. Comienze hoy mismo hacia un camino para una mejor salud.

*Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña, llame gratuitamente a la línea bilingüe del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al 1-888-220-5446 para personas sordomudas. También puede visitar la página Internet en **www.4woman.gov** para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud.*