

# 17

## Camino a una vida más saludable

### Notas del facilitador

#### Puntos principales del aprendizaje y revisión de los pasos saludables de la última sesión: *El tabaco y la salud*

1. Muchas personas continúan fumando a pesar de los efectos negativos que el tabaco produce en la salud física.
2. El fumar tabaco puede dificultar el funcionamiento adecuado de los medicamentos.

#### Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

#### Nota



Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades.

#### Recuerde

Es importante reconocer y debatir acerca de los triunfos, progresos y desafíos de los participantes.

#### Sugerencias para esta sesión

1. Esta última sesión es un resumen del libro de ejercicios de actividad física. Aliente a los participantes a que piensen sobre la información incluida en los materiales que les resultó más útil. Siempre resulta significativo hacer algún tipo de comentario sobre alguna fortaleza o contribución que los participantes hayan demostrado o aportado. Puede preparar comentarios para cada participante a fin de compartirlos con ellos.
2. Éste es un buen momento para volver atrás y hacer otra sesión de *Autoevaluación de la aptitud física y establecimiento de objetivos*, si se adecua a su planificación. Esta actividad puede servir como un recordatorio de cuánto han aprendido los participantes y ayudarlos a identificar nuevos objetivos para que puedan mantener un estilo de vida saludable.
3. Planifique celebrar el hecho de que realizaron todo este libro de ejercicios con algún evento especial. Puede hacer que los participantes organicen algún tipo de agasajo especial o invitar a los miembros del equipo de tratamiento u otras personas para celebrar junto a los participantes. Sea como sea, marque la ocasión realizando algún evento especial.
4. Debido a que ésta es la última sesión y podrá organizarla a su modo, no hay otra sugerencia para la introducción del tema más que el reconocimiento por haber logrado completar el libro de ejercicios.

## Notas del facilitador

(continuación)

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar el Cuestionario de salud SF-12 (John E. Ware junior, 1994, revisado en 1998); la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.), el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

El Cuestionario de salud SF-12 (John E. Ware junior, 1994, revisado en 1998) es una versión abreviada del Cuestionario de salud SF-36. Este cuestionario consta de 7 preguntas (utiliza escalas de Likert del 1 al 5) referidas a los puntos de vista de una persona con respecto a su propia salud en las últimas cuatro semanas. Aborda temas de salud general y cómo la salud influye en las actividades físicas y cotidianas de la persona. También aborda los asuntos emocionales y sentimientos, y si la salud física o la emocional ha interferido en las actividades sociales. El formulario breve (SF) se correlaciona sumamente bien con el cuestionario de salud más extenso, el 36, y proporciona una excelente manera de medir la salud física y emocional. Las diferencias culturales pueden crear potenciales desafíos con respecto a la interpretación de las preguntas y, en última instancia, de las respuestas. Una mayor concientización por parte de los clínicos puede aumentar la confiabilidad de los resultados.

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robitschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los

puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los cuadros es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunos de los cuadros gráficos (p. ej., los cuadros de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estos cuadros son muy utilizados en estudios y demostraron ser sumamente válidos y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

Los editores creen que esta escala (o escalas) se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

## Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

(Inicie la sesión con lo que considere más conveniente para la ocasión.)

### Respuesta clave de la evaluación del tema

1. B    2. C    3. A    4. A

I – introducción del tema  
R – relevancia de la participación  
I – identificación de objetivos  
M – materiales para las sesiones  
M – motivación para el uso

# Revisión de la sesión 16: El ejercicio aeróbico



## Puntos principales del aprendizaje de la sesión 16

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 16? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Muchas personas continúan fumando a pesar de los efectos negativos que el tabaco produce en la salud f\_\_\_\_\_a.
2. El fumar tabaco puede dificultar el funcionamiento adecuado de los m\_\_\_\_\_s.

## Revisión de un Pequeño paso saludable:

¿Qué pequeño paso saludable eligió para trabajar entre una sesión y otra?

¿Cumplió con su pequeño paso saludable?

**1. Sí** ¿Cómo fue? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. No.** ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. No elegí ningún paso saludable.**

## Evaluación del tema



Marque una:  Previa  Posterior

Su puntaje:  
+ \_\_\_\_\_ de 4

### Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. No podemos aprender sobre la base de ningún desafío que experimentemos.

- A. Verdadero      B. Falso

### 2. El bienestar y vivir un estilo de vida saludable:

- A. Es una decisión de todo o nada.  
B. Se da naturalmente. No necesita hacer nada para que suceda;  
C. Es un proceso que implica dar pequeños pasos saludables.  
D. Es algo que usted mismo debe comprometerse a lograr todos los días.

### 3. La mejor manera de llegar y mantenerse en el camino hacia un estilo de vida más saludable es dando una serie de pequeños pasos saludables.

- A. Verdadero      B. Falso

### 4. Al elegir sus objetivos de actividad, lo mejor es comenzar con:

- A. 1 ó 2 objetivos;  
B. 2 ó 3 objetivos;  
C. 3 ó 4 objetivos; o  
D. 4 ó 5 objetivos.

### 5. Confío en que entiendo que puedo, y de hecho lo lograré, estar en un camino saludable.

- Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo     Inseguro

## Evaluación del tema



### 6. Es importante que conozca esta información.

- |                             |                          |                                   |                          |                          |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en<br>desacuerdo | En desacuerdo            | Ni de acuerdo ni<br>en desacuerdo | De acuerdo               | Totalmente<br>de acuerdo |

Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

### 7. Esta sesión me ayudó.

- |                             |                          |                                   |                          |                          |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en<br>desacuerdo | En desacuerdo            | Ni de acuerdo ni<br>en desacuerdo | De acuerdo               | Totalmente<br>de acuerdo |

8. Lo que me gustó de esta sesión: \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Camino a una vida más saludable

## Objetivos de esta sesión

Revisar *Soluciones para el bienestar, Elección del bienestar: actividad física*.

Ya hace un tiempo que viene utilizando el programa *Soluciones para el bienestar*. ¡Felicitaciones por haber realizado un trabajo tan bueno! A continuación, encontrará información y sugerencias para mantenerse en el camino hacia una vida más saludable.

Usted cuenta con la información y las herramientas correctas, así como un grupo de personas listas y dispuestas a apoyarlo para lograr un estilo de vida saludable. Recuerde que los retrocesos, es decir volver a los viejos hábitos, pueden ser una parte natural del proceso de cambio. A menudo, los retrocesos se desencadenan por causa de un evento inesperado. Sea cual fuere la razón, las personas generalmente atraviesan diferentes ciclos de retrocesos y luego vuelven a encaminarse.

Los retrocesos no implican un fracaso. La buena noticia es que podemos aprender a partir de cada retroceso que experimentamos. Es importante anticiparse a ellos, en lugar de ofrecerles resistencia.

**Punto principal del aprendizaje N.º 1**

**Podemos aprender de cada retroceso y cada desafío que experimentamos.**

## Camino a una vida más saludable (continuación)

La mayor de las riquezas es la salud. Invierta en su futuro bienestar planeando de qué manera puede prevenir y controlar los retrocesos.



Algunas sugerencias para prevenir y controlar los retrocesos:

- 1. **Concéntrese en uno o dos objetivos de bienestar por vez.** Una vez que haya alcanzado uno de los objetivos y éste se haya vuelto parte de su vida, comience con el siguiente.
- 2. **Sea paciente consigo mismo.** Los cambios se logran dando “pequeños pasos saludables”. Si un paso saludable no funciona como usted espera, elija otro. Cada paso funciona diferente para cada persona.
- 3. **A fin de alcanzar el éxito, piense que lograr un estilo de vida saludable es un proceso que dura toda la vida.** Comprométase cada mañana a vivir una vida saludable, pero hágalo un día por vez.
- 4. **Pase menos tiempo frente al televisor o la computadora.**
- 5. **Practique alguna actividad física aparte de sus actividades diarias, al menos 3 veces por semana.**
- 6. **Aleje de su vista y alcance los alimentos que puedan tentarlo.**
- 7. **Duerma bien.** Procure tener un sueño reparador por la noche, de manera regular.
- 8. **Controle su ingesta de cafeína y azúcar, especialmente antes de ir a dormir.**
- 9. **Controle el estrés.** Una manera de lograr este objetivo es mediante las actividades físicas.
- 10. **Consulte regularmente a su dentista, oculista y profesional de atención primaria.**
- 11. **Si se encuentra con alguna barrera, hable con un amigo, familiar, miembro del equipo de tratamiento u otra persona de su sistema de apoyo.**
- 12. **Otra:** \_\_\_\_\_

Tener bienestar y vivir un estilo de vida saludable no se trata de una decisión de “todo o nada”. Es un proceso; por lo tanto algunos días le irá mejor que otros. Si pasan uno o dos días en los que la frase “puedo mejorar mucho todavía” está presente en sus elecciones de bienestar, entonces es importante tomar una nueva posición y no seguir en este mismo camino por varias semanas. Mientras más realiza algo, más probabilidades habrá de que se vuelva un hábito.

## **Camino a una vida más saludable** (continuación)

Este programa lo alienta a hacer un seguimiento de su progreso y pensar en los pequeños pasos saludables que puede dar todos los días para hacer mejores elecciones; por ejemplo, moverse un poco más y comer de manera más saludable. Usted puede reevaluar su estado físico realizando nuevamente la *Autoevaluación del estado físico*, ahora o dentro de un tiempo. Alentamos el uso de esta herramienta en las diferentes etapas de su viaje hacia el bienestar.

### **Punto principal del aprendizaje N.º 2**

**Avanzar hacia un estilo de vida caracterizado por el bienestar y la actividad física es un proceso que se logra dando pequeños pasos saludables.**

Si un día se da cuenta de que está haciendo elecciones poco saludables, opte inmediatamente por hacer elecciones más saludables y hablar con alguien de su sistema de apoyo que pueda ayudarlo.

### **Punto principal del aprendizaje N.º 3**

**Usted cuenta con la información y las herramientas correctas para lograr un estilo de vida saludable.**

## Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Como ésta es la última sesión, resulta aún más importante continuar practicando el conocimiento y las habilidades que ha adquirido. ¿Qué hará en los próximos días y semanas para practicar lo que ha aprendido? Elija un paso saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a \_\_\_\_\_ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. APLICAR.** Elegiré y aplicaré una de las “Sugerencias para prevenir y controlar los retrocesos” en mi camino hacia un estilo de vida saludable.
- 4. OTRO:** (Elija su “Pequeño paso saludable”): \_\_\_\_\_

**Felicitaciones por haber completado este libro de ejercicios. Continúe trabajando para alcanzar sus objetivos de actividad física.**