

# Un paso adelante

CÓMO ESTAR MOTIVADOS A LA HORA DE HACER EJERCICIO FÍSICO



El sedentarismo contribuye al desarrollo de la diabetes y es negativo para el buen control de los niveles de glucosa y para la salud en general. De ahí la importancia de hacer ejercicio, y de hacerlo de forma regular. No vale salir a caminar un día, si durante los días siguientes no abandonamos nuestro querido sofá. Cuando se trata de actividad física, la motivación lo es todo. Ya sea para levantarnos del sillón o para caminar cinco minutos más.

Muchas personas con diabetes conscientes de la importancia del ejercicio, mencionan la falta de tiempo como la excusa para no ponerse manos a la obra. En ese caso, hay que hacer un replanteamiento de prioridades, dados los beneficios que tiene la actividad física para el manejo de nuestra diabetes y para nuestro bienestar, en todas sus dimensiones posibles: bienestar físico, mental...

La clave es tener eso claro y disponer de la fuerza de voluntad que haga que el deporte pase a formar parte de nuestras vidas. El objetivo es alcanzar la media hora de actividad al día, que puede ser perfectamente un paseo a ritmo constante. En teoría, hacer ejercicio debería ser una actividad motivadora, que te anima a ponerte en marcha, pero a veces hace falta recibir un empujoncito y seguir unas pautas. A lo largo de las siguientes líneas se aportan algunos consejos para que nuestra motivación sea tan sólida como el acero.

## Nos ponemos en marcha

Si no has hecho deporte en años, o nunca, comenzar un plan de ejercicio puede parecer intimidatorio o, incluso, imposible. ¿Cómo lograr afianzar una rutina buena para nuestra salud?

● **Créetelo.** Suena sencillo, pero la verdad es que decirte a ti mismo "Puedo conse-

guir tal cosa" te ayuda a ponerte en marcha. No te obsesiones con lo que deberías hacer ("debería caminar a paso rápido 30 minutos al día") y concéntrate en enfoques que sean agradables para ti ("Sacaré a pasear a mi perro después de cenar").

● **Poquito a poco.** Si acabas de tomar la determinación ahora de hacer deporte, no se trata de que hagas una hora completa de ejercicios de cardio (correr en cinta o en la calle, bicicleta, remo). Pequeñas actividades a lo largo del día pueden aportar su granito de arena. Sheri Colberg, autor de *The Diabetic Athlete* (El atleta con diabetes), habla de un estudio que muestra que si nos levantáramos de nuestro asiento en el lugar de trabajo durante unos minutos cada hora, quemaríamos entre 50 y 120 calorías extra al día. Así que, no hace falta apuntarse al gimnasio. Podemos sencillamente pasear por el barrio.

● **Hagámoslo divertido.** El tiempo que dediquemos al ejercicio puede y debe ser un momento placentero del día. Piensa en los deportes que te gustaban en la infancia: no hace falta jugar un partido de baloncesto, pero puedes probar unos tiros en la pista que tengas más cerca. Divertirse tiene mucho que ver con la mentalidad con que se afronte el ejercicio: esa media hora de paseo diario que hacemos la podemos ver no como un ejercicio, sino como un momento de desconexión y relajación.

● **Evita excusas.** El tiempo nunca es una excusa. ¿Quién no tiene cinco minutos para caminar? Si tenemos que desplazarnos, evitemos el coche si se trata de una distancia corta. Los 30 minutos diarios de ejercicio se pueden lograr de muchas maneras.

● **Mantengamos el equilibrio.** Hay ejercicios para conservar y mejorar la capacidad

para el equilibrio, muy recomendados para las personas mayores con diabetes tipo 2. Este tipo de entrenamiento –mantenerse erguido con una sola pierna, doblar la espalda, ponerse en cuclillas– puede mejorar la fuerza y la estabilidad.

## Que no decaiga

Llevas haciendo ejercicio durante un tiempo. Todo va bien, pero tu motivación se podría resentir en cualquier momento...

● **Identifica los indicios de agotamiento.** Si te pasas con el ejercicio, te puedes

lesionar o perder la energía para seguir con la rutina. Si te aburres con el ejercicio, ha llegado el momento de reevaluar lo que le exigis a tu actividad física.

● **Cambia de plan.** Ante el aburrimiento, una buena solución es el cambio de rutina. Si caminas, pues toma una ruta diferente, hazlo durante otro momento del día o busca un nuevo compañero para esa actividad. Apúntate a Yoga o Pilates.

● **Márcate nuevos objetivos.** Si has estado caminando durante años, puedes plantearte correr. Búscate nuevos retos. ●

**El objetivo es alcanzar la media hora de actividad al día, que puede ser perfectamente un paseo a ritmo constante**