



## ¿Estoy listo para cambiar?

**Listo** (suma de las dos categorías siguientes)

Beneficios de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Riesgos de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

**No estoy listo** (suma de las dos categorías siguientes)

Costos de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Beneficios de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

Compare los dos totales.

¿Cuál es mayor? \_\_\_\_\_



## ¿Cuál es mi próximo paso?

Estoy listo.

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

Todavía no estoy listo.

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

**Usted tiene opciones en la vida. Usted puede escoger la salud. Usted puede escoger hacer ejercicios.**



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-06-15

# Pensando un poco más en hacer ejercicios

Etapa de cambio

Contemplación

2



Este folleto es para usted si nunca ha hecho ejercicios pero está dispuesto a considerarlo.

## ¿Qué tipo de ejercicios me recomiendan?



El ejercicio puede ser cualquier actividad física que a usted le agrade hacer y que incremente su ritmo cardíaco. A continuación, algunos ejemplos de actividad moderada:

- Caminata rápida
- Bailar
- Cavar y desyerbar el jardín
- Nadar



## ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de no hacer ejercicios?

Antes de hacer ejercicios, tengamos en cuenta los beneficios y riesgos de no hacerlo. ¿Cuales son los beneficios (y riesgos) para usted?

Beneficios de no hacer ejercicios:

---

---

Riesgos de no hacer ejercicios:

---

---

¿Cuántos beneficios (y riesgos) hay?

Beneficios de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Riesgos de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_



## ¿Cuáles son los beneficios y costos de hacer ejercicios?

También debemos tener en cuenta los beneficios y costos del ejercicio. ¿Cuáles son estos para usted?

Beneficios de hacer ejercicios:

---

---

Costos de hacer ejercicios:

---

---

¿Cuántos beneficios (y costos) hay?

Beneficios de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Costos de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_