

Actividad Física para **Pacientes Bariátricos**

1 Planificación de estrategias para tener un comportamiento más activo:

- Fijar una meta inmediata y pequeña que sea fácil de cumplir.
- Revisar si se ha cumplido el objetivo, por ejemplo, caminar 1000 pasos al día.
- Si se logran los propósitos, el paciente se debe felicitar a el mismo y tratar de aumentar el nivel levemente cada semana.
- Cuando la meta no sea alcanzada, analizar las dificultades y volver a planificar.

2 Acompañamiento seguro:

- Comunicar al entorno como familia, amigos o compañeros de trabajo los objetivos propuestos, para contar con más apoyo y ánimo.

3 Disminuir comportamientos sedentarios:

- Reducir cada semana 10 minutos el uso de pantallas.
- Evitar el uso en transportes motorizados.
- Aumentar movimiento, usando las escaleras en vez de ascensor.
- Realizar pausas activas cada 1 hora, caminar y hacer ejercicios de estiramiento por 1 - 2 minutos.

