

- Todo el día vale la pena: el kit de herramientas de fisioterapia contiene una **Guía del usuario** del fisioterapeuta y dos materiales para el cliente: un **Cuestionario sobre los hábitos de movimiento** y un **Folleto**.
- Utilice el kit de herramientas en su consultorio para mejorar los debates sobre los hábitos de movimiento y las Normas para moverse las 24 horas para adultos mayores de 18 años.

### Aspectos destacados de las Normas para moverse las 24 horas

Las Normas canadienses para moverse las 24 horas para adultos mayores de 18 años son recomendaciones basadas en evidencia para que las personas que viven en Canadá mejoren su salud.

Hay más información disponible en [www.csepguidelines.ca](http://www.csepguidelines.ca).

#### MUÉVASE MÁS

Realice una variedad de actividades físicas: Al

- menos 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de moderada a intensa.
- Actividades para fortalecer los músculos al menos dos veces por semana.

#### DUERMA BIEN

Obtenga de 7 a 9 horas (7 a 8 horas para adultos mayores de 65 años) de sueño de buena calidad por noche, con el mismo horario de acostarse y despertarse.

Acumule varias horas de actividad física ligera al día, como estar de pie.

Los adultos mayores de 65 años también deben incluir lo siguiente:

- Actividad física que ponga a prueba el equilibrio.

#### REDUZCA EL SEDENTARISMO

Limite el tiempo de sedentarismo a 8 horas o menos al día:

- Máximo 3 horas de tiempo recreativo frente a la pantalla.
- Interrumpa los largos períodos de estar sentado tan a menudo como sea posible.

**AVANZAR EN LA CONSECUCIÓN DE CUALQUIERA DE ESTOS OBJETIVOS DARÁ COMO RESULTADO ALGUNOS BENEFICIOS PARA LA SALUD**

#### Menor riesgo de:

- Mortalidad
- Enfermedad cardiovascular
- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Varios tipos de cáncer
- Ansiedad
- Depresión
- Demencia
- Aumento de peso
- Perfil lipídico sanguíneo adverso

#### Mejora de lo siguiente:

- Salud ósea
- Capacidad cognitiva
- Estado de ánimo
- Energía
- Calidad de vida
- Función física

# TODO EL DÍA VALE LA PENA

## GUÍA DE USO PARA FISIOTERAPEUTAS

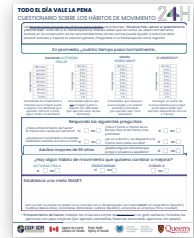


### EVALUAR

Utilice el Cuestionario sobre hábitos de movimiento para obtener un perfil de actividad física que servirá de base para el establecimiento de objetivos, la planificación y el análisis sobre las Normas para moverse las 24 horas.

#### Cuándo y cómo:

- Complete este formulario en el momento de la admisión o antes de los análisis de hábitos de movimiento.
- Se debe completar de forma independiente por el cliente o en consulta con el terapeuta.

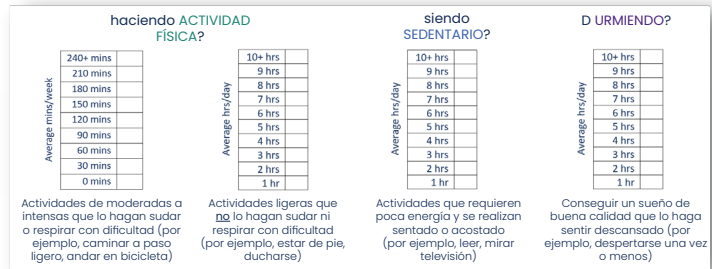


### ASESORAR

Revise el Cuestionario sobre los hábitos de actividad física con el cliente.

#### Hábitos de movimiento actuales:

- Comente cómo se comparan sus hábitos de movimiento con las recomendaciones.
- Aquí se presenta un ejemplo de un perfil de movimiento que cumple las recomendaciones.



#### Preguntas para responder con "Sí"/"No":

- Explore los motivos detrás de cualquier respuesta que sea "No".

**Refuerce los hábitos positivos en cuanto a actividad física, sedentarismo e higiene del sueño.**

"Los cambios positivos en un hábito de movimiento pueden conducir a mejoras en los demás". "Los hábitos de movimiento trabajan juntos para mejorar los resultados de salud".

### PLANIFICAR

Hacer que el cliente identifique un hábito de movimiento en el que le gustaría trabajar aumenta la probabilidad de cambio.

¿Hay algún hábito de movimiento que quisiera cambiar o mejorar?

ACTIVIDAD FÍSICA	SEDENTARISMO	DORMIR SÍ
sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

#### Si el cliente no identifica un hábito de movimiento en el que desea trabajar:

- Relacione los beneficios con su salud o la razón por la que busca tratamiento.
- Reconozca que los tres hábitos son importantes y sugiera uno que pueda proporcionar mayores beneficios.

#### Establezca una meta:

- Hágale preguntas abiertas al cliente y decida con él una meta que satisfaga sus necesidades.
- Mejore la probabilidad de alcanzar la meta convirtiéndola en una meta SMART.

"¿Qué le gusta hacer? ¿Qué es lo que usted pueda cambiar en su día realmente?"

### RESOLVER PROBLEMAS

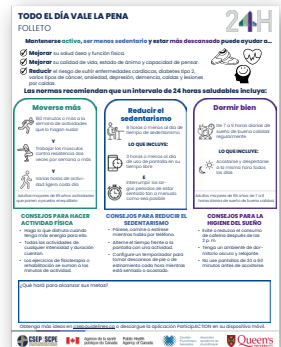
El folleto Todo el día vale la pena se puede utilizar para analizar los factores que dificultan y facilitan alcanzar las metas del cliente.

- Trabaje en colaboración con el cliente y redacte estrategias y un plan de acción.
- Derive al cliente si es necesario (por ejemplo, a un psicólogo, trabajador social, médico de familia, etc.).

"¿Cómo le gustaría que cambien las cosas en el futuro?"

"¿Qué le impide lograr esta meta?"

"¿Qué le preocupa sobre el cambio?"



## CUESTIONARIO SOBRE LOS HÁBITOS DE MOVIMIENTO

Las Normas para moverse las 24 horas para adultos recomiendan “Moverse más, reducir el sedentarismo y dormir bien” cada día. A su fisioterapeuta le interesa saber qué tan activo es usted normalmente. Avanzar en la consecución de las recomendaciones de las normas puede ayudar a reducir el dolor, prevenir lesiones y mejorar la salud en general. ¡Pregúntele a su fisioterapeuta cómo lograrlo!

En promedio, ¿cuánto tiempo pasa normalmente...

haciendo **ACTIVIDAD FÍSICA?**

Average mins/week	240+ mins	
	210 mins	
	180 mins	
	150 mins	
	120 mins	
	90 mins	
	60 mins	
	30 mins	
	0 mins	

Actividades de moderadas a intensas que lo hagan sudar o respirar con dificultad (por ejemplo, caminar a paso ligero, andar en bicicleta)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Actividades ligeras que no lo hagan sudar ni respirar con dificultad (por ejemplo, estar de pie, ducharse)

siendo **SEDENTARIO?**

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Actividades que requieren poca energía y se realizan sentado o acostado (por ejemplo, leer, mirar televisión)

**D DORMIENDO?**

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

Conseguir un sueño de buena calidad que lo haga sentir descansado (por ejemplo, despertarse una vez o menos)

### Responda las siguientes preguntas:

¿Hace entrenamiento de fuerza\* al menos dos veces por semana?    Sí     NO

¿Pasa 3 horas o menos de su tiempo libre al día frente a las pantallas?    Sí     NO

¿Se pone en movimiento si ha estado sedentario durante una hora o más?    Sí     NO

¿Se va a dormir y se despierta a la misma hora todos los días?    Sí     NO

Adultos mayores de 65 años:

¿Realiza alguna actividad que ponga a prueba su equilibrio?    Sí     NO

¿Hay algún hábito de movimiento que quisiera cambiar o mejorar?

**ACTIVIDAD FÍSICA**  
Sí     NO

**SEDENTARISMO**  
Sí     NO

**DORMIR SÍ**  
Sí     NO

Establezca una meta SMART:

Esta sección se puede completar en la consulta con su fisioterapeuta. Las metas SMART son específicas (Specific), medibles (Measurable), alcanzables (Attainable), realistas (Realistic), enfocadas en el tiempo (Time-oriented).

\* Entrenamiento de fuerza: trabajar los músculos contra resistencia con un gran esfuerzo, incluidos los ejercicios con peso corporal (por ejemplo, sentadillas, flexiones, estocadas, ejercicios con pesas).


**Mantenerse activo, ser menos sedentario y estar más descansado puede ayudar a...**

- ✓ **Mejorar** su salud ósea y función física.
- ✓ **Mejorar** su calidad de vida, estado de ánimo y capacidad de pensar.
- ✓ **Reducir** el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer, ansiedad, depresión, demencia, caídas y lesiones por caídas.




**Las normas recomiendan que un intervalo de 24 horas saludables incluya:**

### Moverse más

 150 minutos o más a la semana de actividades que lo hagan sudar

**Y**

 Trabajar los músculos contra resistencia dos veces por semana o más

**Y**


 Varias horas de actividad ligera cada día

Adultos mayores de 65 años: actividades que ponen a prueba el equilibrio


### CONSEJOS PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA

- Haga lo que disfruta cuando tenga más energía para ello.
- Todas las actividades de cualquier intensidad y duración cuentan.
- Los ejercicios de fisioterapia o rehabilitación se suman a los minutos de actividad.


### Reducir el sedentarismo

 8 horas o menos al día de tiempo de sedentarismo

#### LO QUE INCLUYE:

 3 horas o menos al día de uso de pantalla en su tiempo libre


**E**

 Interrumpir los largos periodos de estar sentado tan a menudo como sea posible


### CONSEJOS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO

- Párese, camine o estírese mientras habla por teléfono.
- Alterne el tiempo frente a la pantalla con una actividad.
- Configure un temporizador para tomar descansos de pie o de estiramiento cada hora mientras está sentado o acostado.

### Dormir bien

 De 7 a 9 horas diarias de sueño de buena calidad regularmente

#### LO QUE INCLUYE:

 Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días

Adultos mayores de 65 años: de 7 a 8 horas diarias de sueño de buena calidad

### CONSEJOS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Evite o reduzca el consumo de cafeína después de las 2 p. m.
- Tenga un ambiente de dormitorio oscuro y relajante.
- No use pantallas de 30 a 60 minutos antes de acostarse.

¿Qué hará para alcanzar sus metas?

Obtenga más ideas en [csepguidelines.ca](http://csepguidelines.ca) o descargue la aplicación ParticipACTION en su dispositivo móvil.