

# TODO EL DÍA VALE LA PENA: ATENCIÓN PRIMARIA



## Preámbulo

Este kit de herramientas está diseñado para ayudar a los proveedores de atención primaria de Canadá a promover niveles óptimos de actividad física, evitar el sedentarismo y promover la higiene del sueño (es decir, "hábitos de movimiento") de acuerdo con las Normas canadienses para moverse las 24 horas para adultos. Este kit de herramientas incluye lo siguiente:

Una **HERRAMIENTA** que los proveedores pueden utilizar para evaluar los hábitos de movimiento de los adultos que acceden a los servicios de atención (es decir, pacientes/clientes) mayores de 18 años, inicialmente para "darles el empujón" o hacerlo conforme avanza el tiempo.

- Incluye instrucciones y indicaciones opcionales.
  - Utilice algunas o todas las secciones, según la consulta.
  - Cubra, al menos, las secciones PREGUNTAR, EVALUAR y ASESORAR.
- ¿No dispone de mucho tiempo? Concéntrese en un hábito de movimiento que necesite más atención. ¿Dispone de más tiempo? Concéntrese en 2 o 3 hábitos de movimiento:
  - Los cambios positivos en un hábito de movimiento pueden influenciar cambios positivos en los otros dos.
  - La actividad física, el sedentarismo y el sueño tienen influencias interdependientes y combinadas en los resultados de salud.

Una **GUÍA DEL USUARIO**, que es un recurso opcional para que los proveedores tengan como referencia mientras aprenden a utilizar la HERRAMIENTA, consulten como repaso o utilicen y desechen una vez familiarizados con la HERRAMIENTA.

- Se puede leer en paralelo con la HERRAMIENTA.
- Ofrece orientación adicional sobre cómo utilizar cada sección de la HERRAMIENTA.

Un **FOLLETO** para adultos mayores de 18 años que se puede imprimir por ambas caras para que los adultos que acceden a los servicios de atención lo lleven a casa o lo completen durante una consulta.

- Está orientado al paciente/cliente y es interactivo.
- Incluye consejos y ejemplos comunes de cómo cumplir con las recomendaciones de las normas.

La evidencia detrás del desarrollo de las recomendaciones de las Normas para moverse las 24 Horas se puede encontrar aquí: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-I.+2%29>

# TODO EL DÍA VALE LA PENA

Herramienta para debatir sobre la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño.



**PREGUNTAR** Las Normas para moverse las 24 horas para adultos recomiendan “Moverse más, reducir el sedentarismo y dormir bien” cada día. Explique cómo estas se relacionan con la historia de la persona:

- o “¿Está bien si hablamos de cómo es un día típico para usted? Podría ayudarlo a \_\_\_\_\_”  
(¿No está listo? **Termine aquí!**)

## EVALUAR

### ACTIVIDAD FÍSICA

“¿Qué tan activo es cada día?”









### SEDENTARISMO

“¿En qué momentos no se mantiene activo?”

### SUEÑO

“¿Cómo es su calidad de sueño?”

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

 ≥ 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de moderada a intensa Y	 ≤ 8 horas al día de tiempo de sedentarismo	 De 7 a 9 horas al día de sueño de buena calidad regularmente
 ≥ 2 veces por semana de actividades para fortalecer los músculos Y	 ≤ 3 horas al día de tiempo recreativo frente a la pantalla	LO QUE INCLUYE:
 Varias horas de actividad física ligera al día	 Interrumpir los largos períodos de estar sentado tan a menudo como sea posible	LO QUE INCLUYE:  Los mismos horarios para acostarse y despertarse

**En el caso de adultos mayores de 65 años:** agregue actividades de equilibrio y procure dormir de 7 a 8 horas diarias de sueño de buena calidad regularmente.

Actividad física de moderada a intensa \_\_\_\_\_ (minutos por semana)  
Entrenamiento de fuerza \_\_\_\_\_ (veces por semana)  
Actividad ligera \_\_\_\_\_ (horas al día)

Tiempo de sedentarismo \_\_\_\_\_ (horas al día)  
Tiempo recreativo frente a la pantalla \_\_\_\_\_ (horas al día)  
¿Interrumpe el tiempo sentado? Sí No

Dormir \_\_\_\_\_ (horas al día)  
¿Tiene los mismos horarios para acostarse y despertarse? Sí No

**ASESORAR** Recomiende en qué hábitos podría trabajar para mejorar la salud:

- o “Está haciendo un gran trabajo con \_\_\_\_\_. Para mejorar su [estado de salud/enfermedad crónica], le sugiero \_\_\_\_\_”
- o **Pregunte en qué hábitos quiere trabajar, si hay alguno.**  
Empiece con una opción: **Actividad física**      **Sedentarismo**      **Higiene del sueño**

**PLANIFICAR** Acordar lo que la persona ya hace bien con respecto a los hábitos elegidos en la sección ASESORAR.

Establezca una o más metas **SMART** según se describe en el FOLLETO.

- o “¿Qué podría seguir haciendo? ¿Qué cambios podría lograr?”

**ORIENTAR** Asegúrese de que cada meta sea factible evaluando la confianza en una escala de 1 (baja) a 10 (alta).

- o Cambie la dirección de la conversación: “¿Por qué no se identifica en un número menor?”
- o Evalúe las barreras: “¿Qué lo haría identificarse en un número más alto?”

**Utilice consejos para modificar la meta si la confianza es baja:**

#### CONSEJOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Haga lo que disfruta cuando tenga más energía para ello.
- Hacerlo de cualquier intensidad o duración cuenta.

#### CONSEJOS PARA REDUCIR EL SEDENTARISMO

- Póngase de pie o estírese mientras habla por teléfono.
- Configure un temporizador para hacer descansos de pie mientras trabaja (por ejemplo, una vez por hora).
- Alterne el tiempo frente a la pantalla con la actividad física.

#### CONSEJOS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Evite o reduzca el consumo de cafeína después de las 2 p. m.
- Tener un ambiente de dormitorio oscuro y relajante.
- No usar pantallas de 30 a 60 minutos antes de acostarse.
- Tener los mismos horarios de sueño y vigilia todos los días.

## CONCRETAR

Realizar un seguimiento en un plazo mutuamente conveniente o derivarlo para apoyar un cambio de hábito.

# TODO EL DÍA VALE LA PENA



## Guía del usuario para proveedores de atención primaria

### PREGUNTAR



1. Relacione las Normas para moverse las 24 horas para adultos con la persona.
  - **Nota:** Los “hábitos de movimiento” incluyen la actividad física, el sedentarismo y el sueño.
2. Si no está preparado para hablar sobre los hábitos de movimiento, sugiera hacerlo en una próxima visita.

### EVALUAR



1. Haga preguntas abiertas para evaluar los tres hábitos de movimiento en un día típico.
2. Utilice las recomendaciones de las normas para hacer preguntas más específicas.
3. Registre los hábitos de movimiento actuales en las líneas provistas.

### Definiciones y ejemplos:

**Intensidad moderada:** lo hace sudar y respirar con un poco más de dificultad (por ejemplo, una caminata rápida, pasar la aspiradora).

**Intensidad vigorosa:** lo hace sudar y respirar con más dificultad (por ejemplo, correr, andar en bicicleta o jugar al hockey). **Entrenamiento de fuerza:** trabajar los músculos contra resistencia hasta la fatiga, incluido el trabajo con el peso corporal (p. ej. sentadillas).

**Intensidad ligera:** por lo general no lo hace sudar ni respirar con dificultad (por ejemplo, un paseo, una ducha).

**Actividades de equilibrio para personas mayores de 65 años:** ejercicios que ponen a prueba el equilibrio (por ejemplo, yoga, taichí, pararse sobre una pierna). **Actividades sedentarias:** bajo gasto de energía al estar sentado o reclinado (por ejemplo, sentado en el trabajo).

**Tiempo recreativo frente a la pantalla:** se realiza fuera del trabajo o la escuela (por ejemplo, redes sociales, televisión). **Sueño de buena calidad:** lo hace sentir descansado al despertar.

**Mismos horarios para acostarse y despertarse:** todos los días, incluidos los fines de semana.

### ASESORAR



1. Elogie cualquier actividad física, sedentarismo y hábitos de sueño adecuados informados en la sección EVALUAR.
2. Afirme que los tres hábitos son importantes, pero recomiende uno que crea que les resultaría más beneficioso mejorar.
3. Pregúntele si le gustaría elegir un hábito en el cual centrarse para aumentar la probabilidad de cambio.

#### Beneficios comunes:

- Aumento de la energía
- Sentirse más fuerte
- Mejorar el estado de ánimo
- Menor riesgo de mortalidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer, ansiedad, depresión, aumento de peso y perfiles lipídicos sanguíneos adversos.
- Mejora de la salud ósea, la capacidad cognitiva, la calidad de vida y la función física.

### PLANIFICAR



1. Juntos, escriban una o más **metas SMART** como se describe en el FOLLETO.
2. Revise las metas para que sean factibles y, al mismo tiempo, trabajen para cumplir con las recomendaciones de las normas que se enumeran en la sección EVALUAR en la HERRAMIENTA.

### ORIENTAR



1. Evalúe la confianza y haga preguntas de seguimiento.
2. Utilice consejos con viñetas para obtener estrategias alcanzables y accesibles.
3. **Entrevista motivacional:**
  - a. “¿Cómo le gustaría que cambien las cosas en el futuro?”
  - b. “¿Qué le impide lograr esta meta?”
  - c. “¿Qué le preocupa sobre el cambio?”

### CONCRETAR



Haga referencia a uno o más proveedores a continuación o a un programa comunitario con un motivo específico para apoyar el cambio de hábito:  
Fisiólogo del ejercicio clínico/kinesiólogo/médico/enfermero/enfermero practicante nutricionista/farmacéutico/psicólogo/psicoterapeuta registrado/trabajador social de la Canadian Society For Exercise Physiology (CSEP)

Folleto para hablar sobre la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño

Las Normas para moverse las 24 horas para adultos recomiendan que los adultos mayores de 18 años hagan lo siguiente:

## Moverse más, reducir el sedentarismo y dormir bien

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

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

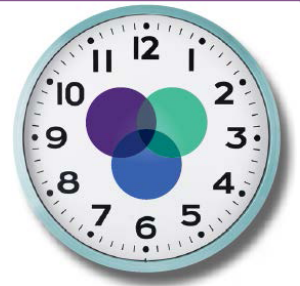


### ¿Qué son la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño?

### Ejemplos

Actividades de intensidad ligera	Actividades aeróbicas que normalmente no lo hacen sudar ni respirar con dificultad.	Estar de pie, caminar, moverse sobre ruedas, hacer tareas de jardinería, cocinar, ducharse.
Actividades de intensidad moderada	Actividades aeróbicas que lo hacen sudar y respirar con un poco más de dificultad.	Correr, patinar, esquiar alpino, pasar la aspiradora, moverse sobre ruedas a paso ligero.
Actividades de intensidad vigorosa	Actividades aeróbicas que lo hacen sudar y respirar más y dificultan el habla.	Correr, jugar al fútbol y al hockey, ciclismo, hacer deportes en silla de ruedas.
Actividades de fuerza	Trabajar los músculos contra resistencia con gran esfuerzo, incluidos los ejercicios con peso corporal.	Cargar niños y hacer flexiones de brazos en superficie elevada, abdominales y sentadillas.
Actividades de equilibrio	Ejercicios que ponen a prueba el equilibrio (recomendados para mayores de 65 años, pero todos pueden beneficiarse de ellos).	Yoga, taichí, pararse sobre una pierna, sentarse en una silla y levantarse de ella sin usar los brazos.
Actividades sedentarias	Actividades que se realizan utilizando muy poca energía en posición sentada o reclinada.	Trabajar en escritorio, leer, conducir, comer, pintar con acuarela.
Tiempo recreativo frente a la pantalla	Uso de pantallas fuera del trabajo o la escuela.	Mirar televisión, navegar por el teléfono y las redes sociales.
Sueño de buena calidad	Lo hace sentir descansado al despertar.	Quedarse dormido en 30 minutos, despertarse una vez o menos durante el sueño.
Sueño constante	Tener los mismos horarios para acostarse y despertarse, incluso los fines de semana.	Irse a dormir a las 10 p. m. y despertarse a las 7 a. m. todos los días.

Nuestros “**hábitos de movimiento**” son el tiempo en el que estamos activos, sedentarios (o sin movernos) y durmiendo. Este reloj representa cómo nuestros hábitos de movimiento son diferentes cada día. Algunos días, es posible que duerma menos y, como resultado, esté más sedentario.



¿Cómo es su **actividad física** diaria ahora?

Mañana

Tarde

Tarde-noche

Noche

¿Qué está **haciendo bien** y quiere **seguir haciendo**?

¡Establezca una meta SMART para “Hacer que todo el día valga la pena”!  
Las metas SMART son Específicas (**S**pecific), medibles (**M**easurable), alcanzables (**A**ttainable), realistas (**R**ealistic), enfocadas en el tiempo (**T**ime-oriented)

Quiero trabajar en:      **Actividad física**      Sedentarismo      Higiene del sueño

Ejemplo      Caminata de 20 minutos al aire libre los lunes, miércoles y viernes a las 12:30 p. m.

**Mi  
meta  
SMART:**

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

Iniciales: \_\_\_\_\_