

Entrevista sobre la falta de actividad física

¿Cuáles son las razones por las que no haces suficiente actividad física?

Por la falta de tiempo y mis pocas ganas de hacerlo

¿Puedes nombrarme algunas consecuencias que conozcas sobre la falta de actividad física?

La obesidad, depresión y ansiedad

¿Qué beneficios encuentras al no hacer actividad física?

Tengo más tiempo para mí y no fatigo a mi cuerpo ni me expongo al dolor físico

¿Cuál es la situación actual que no te permite hacer ejercicio?

Las cuestiones laborales y el dolor físico que me queda después de hacer ejercicio lo encuentro muy desagradable

¿Qué decisiones te han llevado a no realizar actividad física?

Hace tiempo me lesioné el tobillo y decidí dejar de hacer ejercicio temporalmente pero ese tiempo se extendió hasta el día de hoy

En tu familia ¿qué opinan sobre hacer actividad física?

Toda mi familia es deportista, tienen un buen concepto del ejercicio y me han dicho que les gustaría que yo también practicara algún deporte

¿Qué situación te podría ayudar a motivar para que empieces a hacer actividad física?

Empezar a sufrir alguna enfermedad o de igual forma cambiar mi poca resistencia física

Yo pienso que sería bueno recibir apoyo por parte de los familiares hacia el paciente ya que se nota una desmotivación muy marcada solo por parte del individuo, los familiares al tener un buen concepto del ejercicio podrían ayudar a guiarlo por un buen camino, por ejemplo, acompañar a alguno de sus familiares a una actividad que tenga que ver con ejercicio.

El paciente también refiere que le desagrada sentir dolor después de realizar actividad física y tiene muy poca resistencia física, podría empezar haciendo de 10 a 20 minutos de actividad física, durante la entrevista nos mencionó que le gusta caminar o correr en la caminadora, podría hacer 10 minutos de estiramientos, 5 minutos caminando y los últimos 5 minutos corriendo, para no fatigar tanto al paciente y evitar dolores fuertes al día siguiente, así podría seguir esa rutina durante 4 semanas de ser posible todos los días o por lo menos entre semana, así no le quita mucho tiempo y se puede adaptar a su situación laboral. Pasadas las 4 semanas ya podemos implementar 20 minutos más, en total serían 40 minutos de actividad física, y ya puede agregarle otro tipo de ejercicios para empezar ahora si a ejercitar a todos sus músculos, probablemente ahora si experimente un poco de dolor corporal, pero eso es inevitable, aquí es donde también entra la motivación por parte de su familia y sus amigos para que siga realizando actividad física. Si cumplió con las 4 semanas y 20 minutos de ejercicio probablemente ya sea un nuevo hábito para el paciente, así le será fácil implementar más tiempo.

Soy fiel creyente que la energía que maneja tu cuerpo es gracias a todo lo que consumes, así que la actividad física tiene que estar acompañada de una buena alimentación, para el paciente ahora será fundamental llevar una buena alimentación ya que su cuerpo se va a desgastar un poco más de lo normal, durante la entrevista nos mencionó que algunas veces ni siquiera hace 3 comidas al día, esto va a tener que cambiar ya que una buena alimentación está basada en hacer 5 comidas, 3 comidas completas y 2 colaciones, acompañado de una buena cantidad de agua, el agua va a ser el elemento fundamental en este proceso ya que durante la actividad física el cuerpo segrega sudor y es más propenso a sufrir una deshidratación.

En conclusión, nuestro paciente necesita organizar sus tiempos para hacer espacio en el día para ejercitarse, necesita más apoyo y motivación por parte de su círculo familiar y social, necesita mejorar su ingesta de alimentos y agua que consume.