

TODAY

Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Guía de Referencia para Actividades



Contenido


Introducción.....	2
Actividades de luz ROJA	3
Actividades de luz AMARILLA.....	3
Actividades de luz VERDE	4
Índice	8



Guía de Referencia para Actividades

La Guía de Referencia para Actividades (GRPA) incluye una lista completa de distintos tipos de actividades físicas. Las actividades enumeradas en esta guía se categorizan según los niveles MET, y se clasifican ya sea como una actividad ROJA, AMARILLA o VERDE.

Los MET son una estimación aproximada de la intensidad de una actividad particular y están basados en el ritmo metabólico en reposo (RMR) de una persona. El ritmo metabólico en reposo es la cantidad de energía que su cuerpo utiliza en reposo, y equivale a 1 MET. Por ejemplo, a andar en bicicleta se le asigna un valor MET de 4.0; por lo tanto, andar en bicicleta requiere cuatro veces la cantidad de energía necesaria para alguien en reposo.

- ▶ Actividad **ROJA** se refiere a ser inactivo o sedentario. Las actividades ROJAS requieren menos de 2.0 MET y no le ayudarán a perder peso. Mirar televisión, jugar con la computadora o jugar videojuegos son todos comportamientos sedentarios; o sea, comportamientos que implican estar sentado.
- ▶ Las actividades **AMARILLAS** requieren entre 2.0 y 2.9 MET. Son mejores que las actividades ROJAS, pero no tan saludables como las actividades VERDES.
- ▶ Las actividades **VERDES** requieren un nivel de MET de 3.0 o superior. Hacen que su cuerpo trabaje más que las actividades ROJAS o AMARILLAS, y le ayudarán a perder peso.
 - ▶ Algunas actividades VERDES se llaman Fomentadores de la Condición Física porque realizarlas ayuda a mejorar su condición física. Estas actividades de alta intensidad se marcan con el símbolo  y requieren un nivel de MET de 6.0 o superior.

Tenga en cuenta que para algunas actividades hay una variedad de valores MET asociados que dependen del tipo y/o la intensidad de la actividad. Una de esas actividades es andar en bicicleta. Andar en bicicleta cuesta arriba requiere más energía que andar en bicicleta en una superficie plana; por lo tanto, el valor MET asociado con andar en bicicleta cuesta arriba es mayor que el valor MET asociado con andar en bicicleta en una superficie plana.


- ▶ Si no sabe qué tan rápido usted va, debe asumir el nivel MET general para esa categoría. Esta regla aplica de la misma manera para todas las actividades. Las actividades deberían codificarse como generales si no hay más información disponible. Si sabe más acerca de la actividad, entonces puede usar los valores específicos que se indican.


El tiempo que anote en su Diario de Estilo de Vida debe reflejar la cantidad real de tiempo durante el cual estaba realizando la actividad. Por ejemplo, si fue a la piscina y jugó en el agua durante 30 minutos, pero nadó solamente 1 minuto, entonces la cantidad de tiempo de natación cuenta como 1 minuto. Si mientras practica un deporte el juego dura una hora y usted juega la mitad del tiempo, anote 30 minutos en su Diario de Estilo de Vida.

- ▶ Recuerde: solamente las actividades VERDES cuentan para lograr su meta de actividad física. Las actividades ROJAS y AMARILLAS no cuentan. Caminar es una buena manera de ganar puntos de

Niveles de actividad del TLP

 < 2.0 MET

 2.0 – 2.9 MET

 ≥ 3.0 MET

Actividades de luz ROJA:

Actividades que requieren menos de 2.0 MET



Sedentarias:

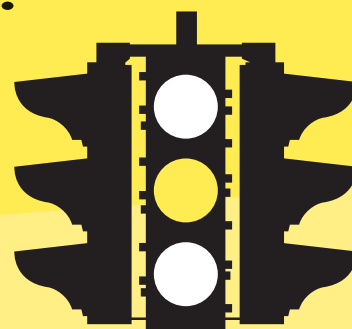
MET

Hablar por teléfono	1.5
Jugar con la computadora	1.5
Jugar juegos de mesa	1.5
Jugar videojuegos	1.5
Mirar televisión/videos	1.0
Sentarse a ver un evento deportivo	1.5



Actividades de luz AMARILLA:

Actividades que requieren entre 2.0 y 2.9 MET



Tareas domésticas:

MET

Alimentación de mascotas	2.5
Cocinar	2.0
Cortar el césped sentado en un tractor	2.5
Lavar los platos a mano	2.3
Limpiar el polvo de/Ordenar las cosas	2.5
Poner los comestibles en su sitio	2.5

Actividades:

MET

Billar/Pool	2.5
Caminar despacio	2.5
Caminar muy despacio (menos de 2 mph.)	2.0
Croquet	2.5
Dardos	2.5
Estiramiento, Yoga físico tipo Hatha	2.5
Fútbol americano, Jugar atrapando la pelota/Pasar la pelota	2.5
Jugar atrapando la pelota	2.5



Actividades de luz VERDE

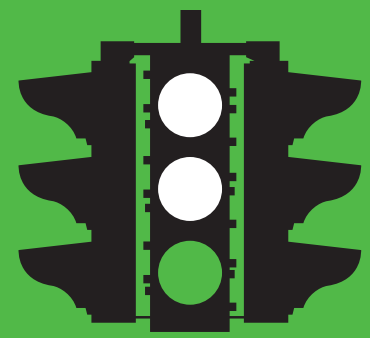
Actividades que requieren 3.0 MET o más

NOTA: Todas las actividades que tienen 6.0 MET o más se marcan con un



para indicar que son de alta intensidad y por eso se denominan

"Fomentadores de la Condición Física". Estas actividades ayudan a mejorar su nivel de condición física más rápido que las actividades de menor intensidad.















Tareas domésticas:	MET
Aspirar	3.5
Barrer pisos	3.3
Cortar el césped a p�e con cortadora de césped eléctrica	4.5
Cortar el césped a p�e con cortadora de césped manual	6.0
Recoger la nieve con pala, a mano	6.0
Sacar malezas del jardín	4.5
Trapear	3.5










Actividades:	MET
Andar en moto de nieve	3.5
Aparato de remo	
Esfuerzo leve	3.5
General, esfuerzo moderado	7.0
Esfuerzo vigoroso	8.5
Esfuerzo muy vigoroso	12.0
Aparato para esquiar	9.5
Artes marciales	10.0
Bádminton	4.5
Baile	
Lento	3.0
Rápido	4.5

Actividades:	MET
Ballet, Danza moderna	4.8
Baloncesto	
Tirar a la cesta	4.5
Recreativo, no juego	6.0
Juego	8.0
Banda de marcha	4.0
Béisbol, Softball (lanzamiento lento o rápido)	
Arbitrar	4.0
General	5.0
Lanzamiento	6.0
Boliche	3.0
Bote de remos	4.0
Boxeo	
Bolsa de boxeo	6.0
Pelea de boxeo	9.0
Buceo con esn�rquel	5.0
Buceo, Submarinismo	7.0


















= Fomentador de la Condición Física

Actividades:	MET
Calistenia	
Leve o moderada	3.5
Vigorosa (flexiones de pecho, flexiones abdominales) 	8.0
Caminar	
Cuesta abajo	3.0
Por placer, pasear al perro, etc.	3.0
Moderado, 3 mph.	3.3
Para ejercicio	3.8
Hacia el trabajo o la clase	4.0
Rápido, 4 mph.	5.0
Excursionismo a campo traviesa 	6.0
Carreras de caminata 	6.5
Marcha 	6.5
Excursionismo con mochila 	7.0
Cuesta arriba 	8.0
Caminar con raquetas en la nieve 	8.0
Canicas	5.0
Canotaje, Remo	3.5
Carrera de embolsados "hacky sack"	4.0
Caza	5.0
Ciclismo	
General, de tiempo libre (<10 mph.)	4.0
Esfuerzo leve (10-11.9 mph.) 	6.0
Esfuerzo moderado (12-13.9 mph.) 	8.0
Esfuerzo vigoroso (14-15.9 mph.) 	10.0
Carrera (16-19 mph.) 	12.0
Carrera rápida (>20 mph.) 	16.0

Actividades:	MET
Ciclismo en bicicleta fija	
Esfuerzo muy leve (50 vatios/300 kpm)	3.0
Esfuerzo leve (100 vatios/600 kpm)	5.5
General, esfuerzo moderado (150 vatios/900 kpm) 	7.0
Esfuerzo vigoroso (200 vatios/1200 kpm) 	10.5
Esfuerzo muy vigoroso (250 vatios/1500 kpm) 	12.5
Clavados	3.0
Dodge Ball (juego de niños de tirar pelotas de goma uno al otro)	5.0
Ejercicio aeróbico	
De bajo impacto 	5.0
Enseñar clases de ejercicio aeróbico 	6.0
General 	6.5
De alto impacto 	7.0
Gimnasia de escalones, con escalón de 6 a 8 pulgadas (15 a 20 cm) 	8.5
Gimnasia de escalones, con escalón de 10 a 12 pulgadas (25 a 50 cm) 	10.0
Ejercicios generales del club de salud	5.5
Entrenamiento (fútbol americano, fútbol, baloncesto)	4.0
















 = Fomentador de la Condición Física













Actividades:	MET
Equitación	4.0
Escalador, Rueda de andar, general 	9.0
Escalar rocas 	9.5
Esgrima 	6.0
Esquí acuático 	6.0
Esquiar a campo traviesa	
Esfuerzo leve (2.5 mph.) 	7.0
Esfuerzo moderado, general (4-5 mph.) 	8.0
Alta velocidad (5-8 mph.) 	9.0
Carrera (8 o más mph.) 	14.0
Cuesta arriba (máximo esfuerzo) 	16.5
Esquiar cuesta abajo	
Esfuerzo leve	5.0
Esfuerzo moderado, general 	6.0
Esfuerzo vigoroso 	8.0
Excursionismo 	6.0
Four Square (juego de niños de hacer botar una pelota de goma entre cuatro niños parados en cuatro cuadros pintados sobre el suelo)	5.0
Frisbee	3.0
Frontón/Racquetball 	7.0
Fútbol	
General 	7.0
Competitivo 	10.0

Actividades:	MET
Fútbol americano	
Sin placaje, tipo bandera 	8.0
Competitivo 	9.0
Gimnasia	4.0
Gimnasia para adelgazar "Slimnastics", Ejercicios de gimnasia jazz 	6.0
Golf	
Andar en auto eléctrico	3.5
Caminar, cargando palos de golf en una carretilla de mano	4.3
Caminar, transportando palos de golf a mano	4.5
General	4.5
Golf en miniatura	3.0
Hockey sobre hielo/sobre césped/con patines en línea 	8.0
Kickball (juego de niños semejante al béisbol pero jugado con una pelota de goma al pie) 	7.0
Lacrosse 	8.0
Levantar pesas	
Leve a moderado	3.0
Vigoroso 	6.0
Lucha 	6.0

 = Fomentador de la Condición Física

Actividades:	MET
Natación	
General 	6.0
Brazada de espaldas 	7.0
Brazada de costado 	8.0
Lenta a moderada, esfuerzo leve, 50 yardas/minuto 	8.0
Brazada de pecho 	10.0
Rápida, vigorosa 	10.0
Muy rápido (75 yardas/minuto) 	11.0
Navegación en balsa por aguas rápidas (whitewater rafting)	5.0
Paseo en deslizador, Paseo en trineo (bobsledding), Paseo en tobogán, Paseo en luge 	7.0
Paseo en kayak	5.0
Paseo en monopatín	5.0
Patínaje con patines en línea 	12.5
Patínaje sobre hielo 	7.0
Patínaje sobre ruedas 	7.0
Pesca	3.0
Ping Pong/Tenis de mesa	4.0
Rayuela	5.0
Rugby 	10.0
Saltar a la cuerda	
Lento 	8.0
Moderado 	10.0
Rápido 	12.0

Actividades:	MET
Surf/Tabla hawaiana, Tabla hawaiana tipo "boogie board"	3.0
Tai Chi	4.0
Tejo/Juego de tejo	3.0
Tenis	
Dobles 	6.0
General 	7.0
Simple, competitivo 	8.0
Trampolín	3.5
Trotar	
General 	7.0
5 mph., 12 minutos por milla 	8.0
6 mph., 10 minutos por milla 	10.0
7.5 mph., 8 minutos por milla 	12.5
8.6 mph., 7 minutos por milla 	14.0
Vela	3.0
Voleibol	
No competitivo	3.0
General	4.0
Competitivo 	8.0
Voleibol acuático	3.0
Waterpolo 	10.0



 = Fomentador de la Condición Física

Índice

- Actividades de luz AMARILLA, 2, 3
- Actividades de luz ROJA, 2, 3
- Actividades de luz VERDE, 2, 4, 5, 6, 7
- Alimentación de mascotas, 3
- Andar en moto de nieve, 4
- Aparato de remo, 4
- Aparato para esquiar, 4
- Artes marciales, 4
- Aspirar, 4
- Bádminton, 4
- Baile, 4
- Ballet, 4
- Baloncesto, 4
- Banda de marcha, 4
- Barrer pisos, 4
- Béisbol, Softball, 4
- Billar/Pool, 3
- Boliche, 4
- Bote de remos, 4
- Boxeo, 4
- Buceo con esnórquel, 4
- Buceo, Submarinismo, 4
- Calistenia, 5
- Caminar con raquetas en la nieve, 5
- Caminar, 5
- Canicas, 5
- Canotaje, 5
- Carrera de embolsados "hacky sack", 5
- Carreras de caminata (ver Caminar), 5
- Caza, 5
- Ciclismo, 5
- Ciclismo en bicicleta fija, 5
- Clavados, 5
- Cocción, 3
- Computadora, 3
- Cortar el césped, 3, 4
- Croquet, 3
- Danza moderna (ver Ballet, Danza moderna), 4
- Dardos, 3
- Diario de Estilo de Vida, 2
- Dirección de banda de marcha (ver Banda de marcha)
- Dodge Ball (juego de niños de tirar pelotas de goma uno al otro), 5
- Ejercicio (ver Ejercicios generales del club de salud), 5
- Ejercicio aeróbico, 5
- Ejercicios de gimnasia jazz (ver Gimnasia para adelgazar "Slimnastics", Ejercicios de gimnasia jazz), 6
- Ejercicios generales del club de salud, 5
- Enseñar clases de ejercicio aeróbico, 5
- Entrenamiento, 5
- Equitación, 6
- Escalador, 6
- Escalar rocas, 6
- Esgrima, 6
- Esquí acuático, 6
- Esquiar (a campo traviesa), 6
- Esquiar (cuesta abajo), 6
- Estiramiento, 3
- Evento deportivo (sentarse a ver), 3
- Excursionismo (ver Caminar), 6
- Excursionismo con mochila (ver Caminar), 5
- Fomentadores de la Condición Física, 2, 4, 5, 6, 7
- Four Square (juego de niños de hacer botar una pelota de goma entre cuatro niños parados en cuatro cuadros pintados sobre el suelo), 6
- Frisbee, 6
- Frontón, 6
- Fútbol americano, 3, 6
- Fútbol, 6
- Gimnasia para adelgazar "Slimnastics", 6
- Gimnasia, 6
- Golf en miniatura, 6
- Golf, 6
- Hablar por teléfono, 3
- Hockey con patines en línea (ver Hockey), 6
- Hockey sobre césped (ver Hockey), 6
- Hockey sobre hielo (ver Hockey), 6
- Hockey, 6
- Judo (ver Artes marciales), 4
- Juegos de mesa, 3
- Jugar atrapando la pelota, 3
- Jujitsu (ver Artes marciales), 4
- Karate (ver Artes marciales), 4
- Kickball (juego de niños semejante a béisbol pero jugado con una pelota de goma al pie), 6
- Kickboxing (ver Artes marciales), 4
- Lacrosse, 6
- Lavar los platos (a mano), 3
- Levantar pesas, 6
- Limpieza (ver Limpiar polvo de/Ordenar las cosas, Trapear, Barrer o Aspirar), 3, 4
- Limpiar el polvo de/Ordenar las cosas, 3
- Lucha, 6
- Marcha (ver Caminar), 5
- MET, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Mirar televisión/videos, 3
- Natación, 7
- Navegación en balsa por aguas rápidas (whitewater rafting), 7
- Paseo en deslizador, 7
- Paseo en luge (ver Paseo en deslizador, Paseo en trineo (bobsledding), Paseo en tobogán, Paseo en luge), 7
- Paseo en kayak, 7
- Paseo en monopatín, 7
- Paseo en tobogán (ver Paseo en deslizador, Paseo en trineo (bobsledding), Paseo en tobogán), 7
- Paseo en trineo (bobsledding), 7
- Patinaje (ver Patinaje con patines en línea, Patinaje sobre ruedas o Patinaje sobre hielo), 7
- Patinaje con patines en línea, 7
- Patinaje sobre hielo, 7
- Patinaje sobre ruedas, 7
- Pesca, 7
- Ping Pong/Tenis de mesa, 7
- Pool (ver Billar/Pool), 3
- Poner los comestibles en su sitio, 3
- Rayuela, 7
- Recoger la nieve con pala, a mano, 4
- Remo (ver Canotaje, Remo), 5
- Ritmo metabólico en reposo (RMR), 2
- Rueda de andar (ver Escalador, Rueda de andar), 6
- Rugby, 7
- Sacar malezas del jardín, 4
- Saltar a la cuerda, 7
- Sedentario, 2, 3
- Softball (ver Béisbol, Softball), 4
- Submarinismo (ver Buceo), 4
- Surf/Tabla hawaiana, 7
- Tabla hawaiana tipo "boogie board" (ver Surf/Tabla hawaiana, Tabla hawaiana tipo "boogie board"), 7
- Tae Kwon Do (ver Artes marciales), 4
- Tai Chi, 7
- Tareas domésticas, 3, 4
- Tejo/Juego de tejo, 7
- Televisión, 3
- Tenis de mesa (ver Ping Pong/Tenis de mesa), 7
- Tenis, 7
- Trampolín, 7
- Trapear, 4
- Trotar, 7
- Vela, 7
- Videojuegos, 3
- Voleibol acuático, 7
- Voleibol, 7
- Waterpolo, 7
- Yoga (ver Estiramiento, Yoga físico tipo Hatha), 3
- Yoga físico tipo Hatha (ver Estiramiento, Yoga físico tipo Hatha), 3

Para obtener una lista completa de actividades con sus valores MET asociados, consulte:

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR, & Leon AS. (2000). *Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities*. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 32: S498 - S516.

