CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

TALLER 3

Actividad física y sueño

¡Bienvenidos!

Comenzaremos en un momento. Para una mejor experiencia:

Verifique que tenga una conexión a Internet rápida.

Cierre cualquier otro programa o aplicación que esté abierto.

Suba el volumen.

Si está usando un dispositivo inteligente, no se salga de la página de la aplicación una vez que se haya unido a la sesión.

Todos los micrófonos se han puesto en silencio. Si el suyo se activa, póngalo en silencio otra vez, a menos de que tenga una pregunta.

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

TALLER 3

Actividad física y sueño

Presentador(a)

Antes de comenzar

Verifique que tenga una conexión a Internet rápida.

Cierre cualquier otro programa o aplicación que esté abierto.

Suba el volumen.

Si está usando un dispositivo inteligente, no se salga de la página de la aplicación una vez que se haya unido a la sesión.

Todos los micrófonos se han puesto en silencio. Si el suyo se activa, póngalo en silencio otra vez, a menos de que tenga una pregunta.

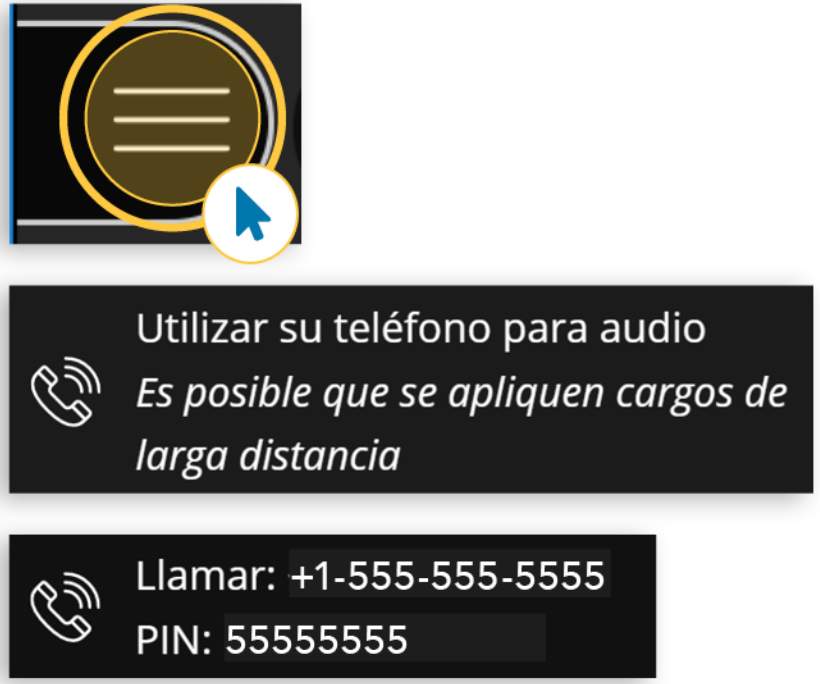
Antes de comenzar

En caso de que tenga problemas de audio y no pueda oír al educador, **puede unirse a la clase por teléfono**.

1. Haga clic en el **menú** de la sesión ubicado en la parte izquierda de arriba de la pantalla.

2. Seleccione **"Utilizar su teléfono para audio"**.

3. Marque el teléfono que aparece e ingrese su PIN cuando se le pida. No se salga de la página.



Privacidad

- No comparta información personal que no quiera que otras personas conozcan.
- Otras personas pueden escuchar o ver cualquier información personal que decida compartir, ya sea verbalmente o en el chat.

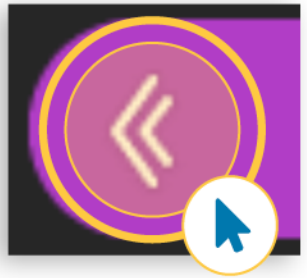
Encuesta

Al final del taller, compartiremos en el chat un enlace a una encuesta. Tómese un minuto para darnos sus comentarios.

Use el chat para hacer preguntas

Las preguntas se responderán al final de la presentación, pero puede enviarlas en cualquier momento por **chat:**

1. Haga clic en el **ícono morado** en la esquina inferior derecha de la pantalla.

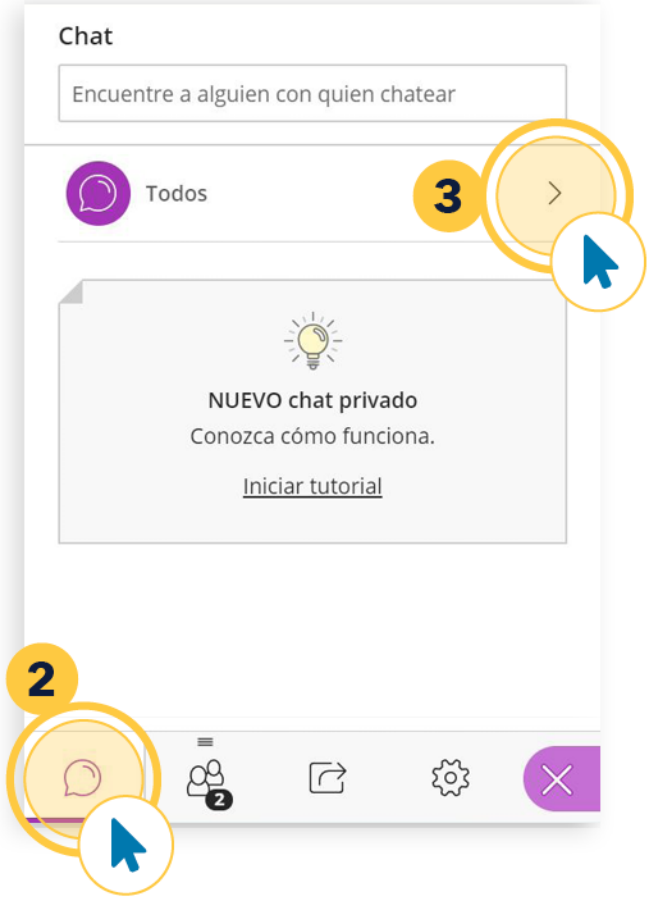


Use el chat para hacer preguntas

Las preguntas se responderán al final de la presentación, pero puede enviarlas en cualquier momento utilizando la función de **Chat:**

2. Si la función de **Chat** no está seleccionada, la puede seleccionar en el menú de abajo.

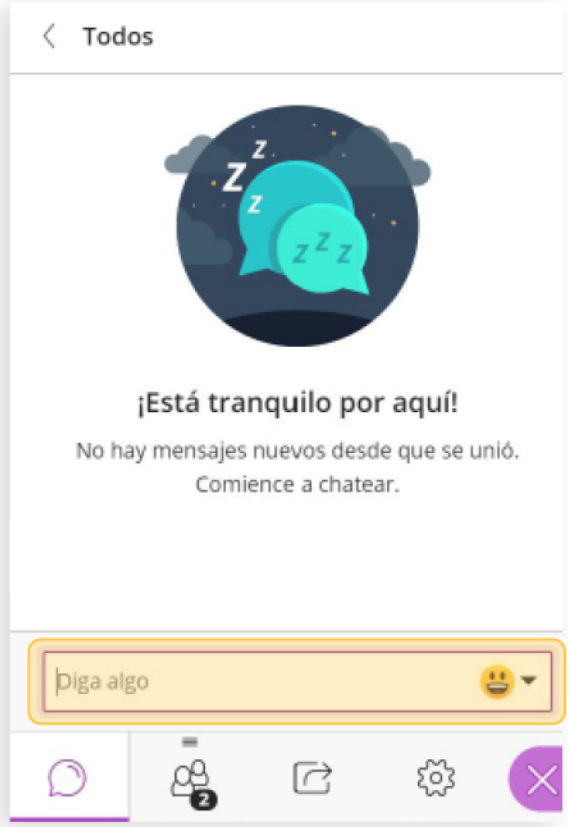
3. Seleccione **Todos** y escriba su mensaje.



Use el chat para hacer preguntas

Las preguntas se responderán al final de la presentación, pero puede enviarlas en cualquier momento utilizando la función de **Chat:**

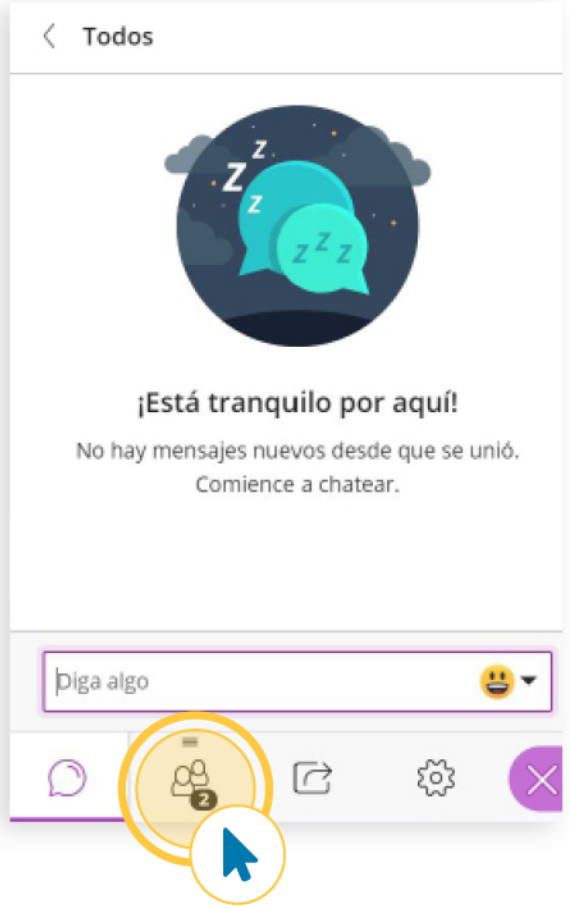
4 Escriba su mensaje y haga clic en el ícono de enviar o presione "Enter" o "Return" en su teclado.



Cómo enviar un chat privado

Contacte al presentador o moderador por medio de un mensaje privado.

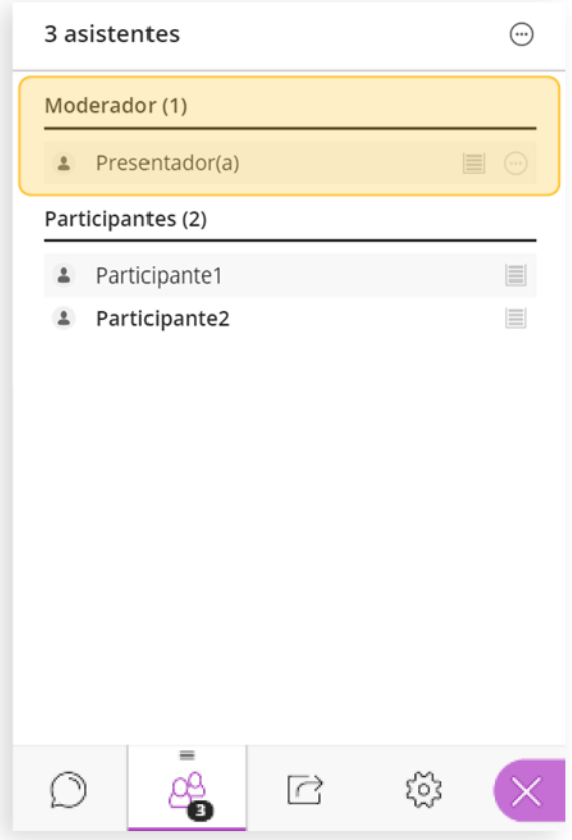
1. Seleccione la pestaña de **Asistentes**. Es la que tiene un ícono de dos figuras humanas.



Cómo enviar un chat privado

Contacte al presentador o moderador por medio de un mensaje privado.

2 Una vez que haya abierto la pestaña de Asistentes, busque la sección del **Moderador.**

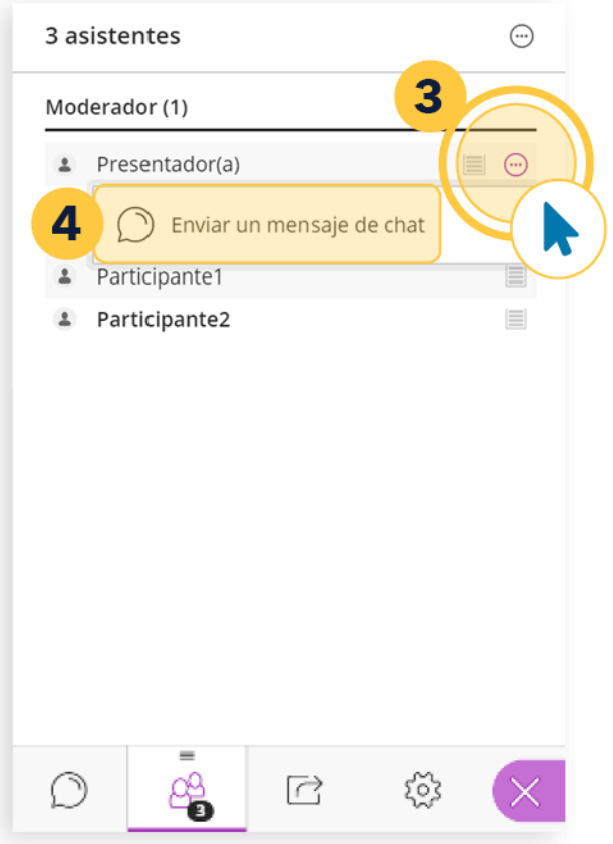


Cómo enviar un chat privado

Contacte al presentador o moderador por medio de un mensaje privado.

3 Haga clic en el **menú de los tres puntos.**

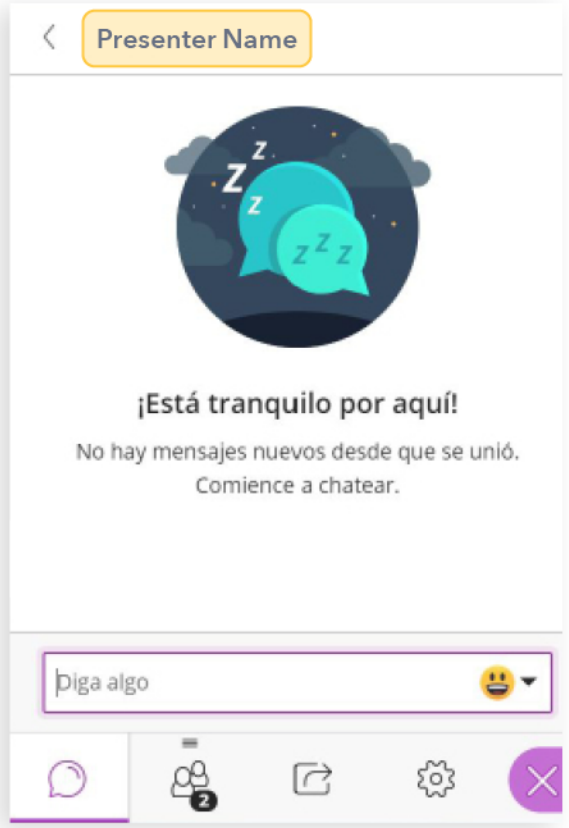
4 Seleccione la opción de "**Enviar un mensaje de chat**".



Cómo enviar un chat privado

Contacte al presentador o moderador por medio de un mensaje privado.

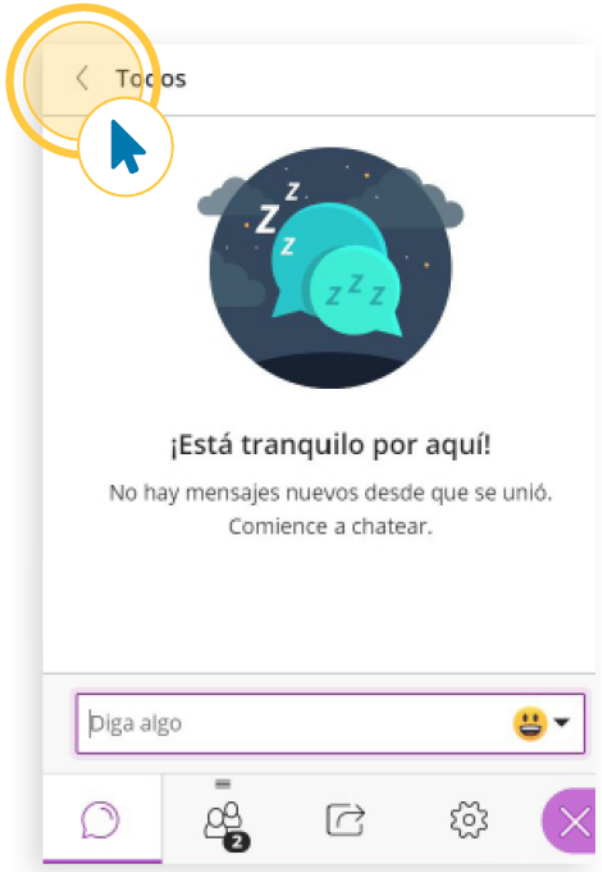
5 Esto lo llevará al **chat privado.** Para confirmar que está en el chat correcto, revise el nombre que aparece en la parte de arriba del panel de chat.



Cómo cambiar de un chat a otro

Cuando termine de enviar su mensaje privado, puede volver al chat público.

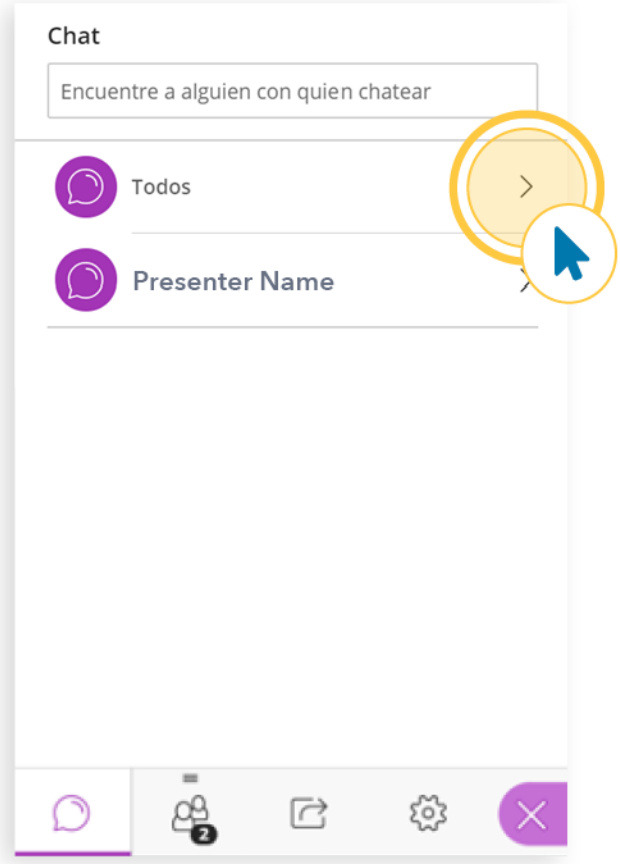
1. Haga clic en **la flecha** que aparece al lado del nombre del Presentador.



Cómo cambiar de un chat a otro

Cuando termine de enviar su mensaje privado, puede volver al chat público.

2 Seleccione **Todos**.



Cómo responder sondeos

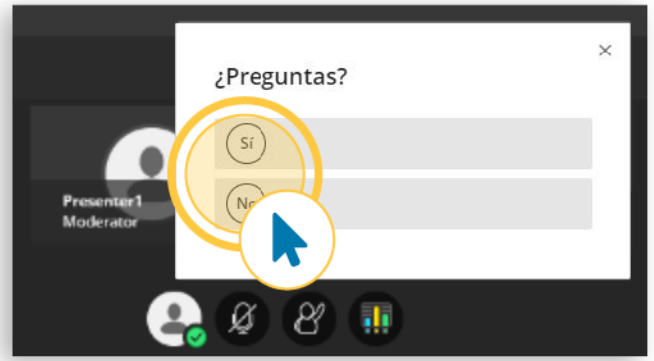
A lo largo de la presentación, pueden aparecer preguntas de sondeo.

1

Función de Sondeo

Aparecerá una **pequeña ventana** en la parte inferior de la pantalla.

Elija su respuesta.



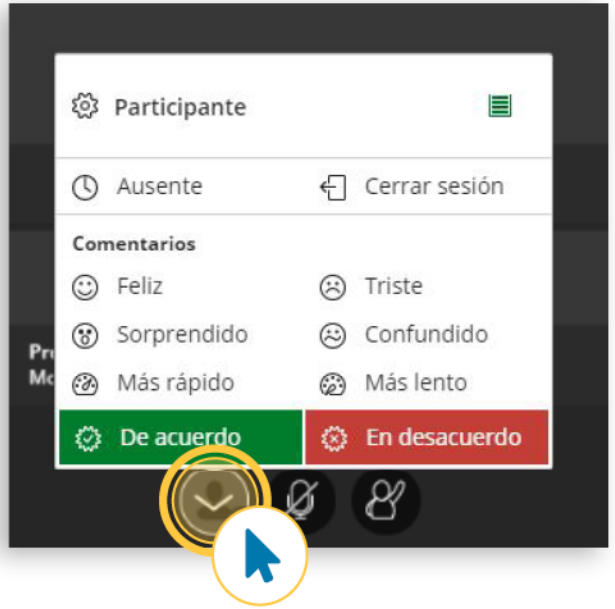
Cómo responder sondeos

A lo largo de la presentación, pueden aparecer preguntas de sondeo.

2

Cómo actualizar su estado

Haga clic en el **ícono de retrato** en la parte inferior de la pantalla.



Elija un **estado** de la sección de Comentarios.

Detengamos el contagio del nuevo coronavirus/COVID-19

» Para más información sobre COVID-19, visite **kp.org/covid-19.**

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos de manera frecuente.

Cubra su nariz y boca con una mascarilla de tela cuando esté alrededor de otras personas.

Practique el distanciamiento físico al mantener al menos 6 pies (2 metros o lo largo de 2 brazos) de distancia entre usted y otras personas. Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies que toque.

Cúbrase con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tire el pañuelo a la basura.

Si se siente enfermo, programe una consulta por teléfono o video para hablar con un médico. Para programar una cita virtual, llame al **1-833-574-2273** o **visite kp.org/appointments** (haga clic en "Español").

En caso de emergencia, llame al **911**.

KAISER PERMANENTE®
120220

¡Bienvenidos!

Gracias por estar aquí el día de hoy.

KAISER PERMANENTE®

120220

Íconos

Conversación

Comparta sus pensamientos, ideas y experiencias.

Práctica

Ponga a prueba su nueva habilidad o herramienta. La práctica hace al maestro.

Consejo

Use estas recomendaciones y recordatorios para mantener el optimismo, la concentración y la constancia.

Aplique lo aprendido

Lleve un mensaje clave a un escenario de la vida real. Ya lo sabe. Ahora, úselo.

Acuerdos de grupo

- Solo habla una persona a la vez.
- Las historias no salen de aquí. Solo las lecciones.
- Hablamos y escuchamos.
- Solo los puntos importantes.

¿Hay algún otro acuerdo que quisiera agregar para que este grupo sea un espacio más cómodo para usted?

Actividad física y sueño

KAISER PERMANENTE®
120920

Guía del taller de Options

Páginas 82 a 101

- Copia impresa o electrónica.
- Úsela a largo plazo como herramienta de referencia.
- Consulte los números de página de la guía del taller en la parte de abajo de cada diapositiva.

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA XXX**

KAISER PERMANENTE®

020321

Reflexión sobre la semana

Piense en el plan de acción de su último taller.

- ¿En qué ha tenido éxito?
- ¿Qué ha sido un desafío?

Comparta qué le ha funcionado y qué no.

Mensajes clave

- Cuerpo y mente
- Encontrar alegría
- Preparación para la cirugía
- Sueño

¿Qué piensa de estos mensajes clave? ¿Le sorprende algo?

Organicemos la agenda de hoy

¿Qué tema le gustaría analizar más a profundidad el día de hoy?

- Cómo ver el movimiento desde otra perspectiva
- La importancia del movimiento antes de la cirugía, durante la recuperación y después de la cirugía
- Cómo empezar
- Sueño

Comparta qué tema le gustaría ver más a profundidad el día de hoy.

TEMA 1:

Cómo ver el movimiento desde otra perspectiva

¿Qué le impide ser más activo físicamente?

¿Cómo se siente cuando está activo de manera regular?

Cómo encontrar alegría en el movimiento

Paso 1:

¿Qué actividades de su vida le dan **alegría?**

Paso 2:

¿Alguna de estas actividades involucra **movimiento?**

Si no es así, ¿cómo podría incluirlo?

El poder del movimiento sencillo

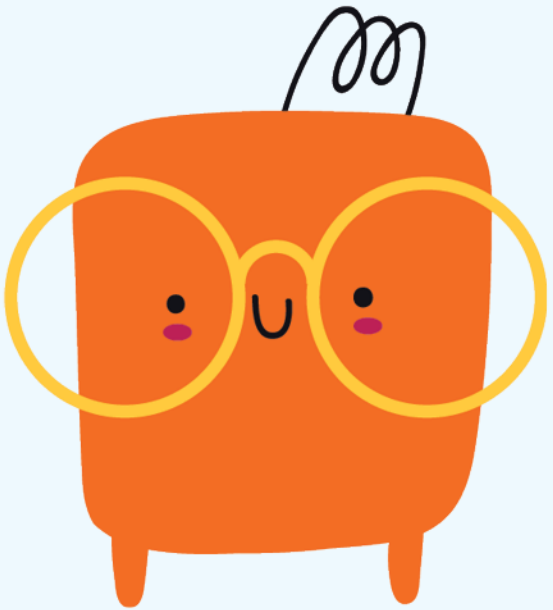
Antes:

Antes de empezar este ejercicio, describa en una palabra **cómo se siente.**

Después:

¿Cómo **cambió este ejercicio la forma en que se sentía** (si es que lo hizo)?

¡Aplique lo aprendido!



A Carlos no le gusta ir al gimnasio.
Pero, le encanta estar al aire libre.

¿Qué puede hacer Carlos para incorporar movimiento cuando disfruta de estar al aire libre?

TEMA 2:

La importancia del movimiento

¿Por qué el movimiento puede ser importante… antes de la cirugía, durante la recuperación y después de la cirugía?

Movimiento antes de la cirugía

¿Por qué?

Le ayuda a bajar de peso, lo que hace que su cirugía sea más segura.

Aumenta las probabilidades de que la cirugía tenga buenos resultados.

Mejora el estado de ánimo y el bienestar general.

Es importante poder caminar durante al menos 15 minutos sin parar antes de la cirugía. Esto es un indicador de que la cirugía tendrá buenos resultados.

Movimiento durante la recuperación

¿Por qué?

Reduce el riesgo de desarrollar infecciones como la neumonía.

Previene la formación de coágulos de sangre en las piernas, lo que puede ser potencialmente mortal.

→ Mientras se recupera en el hospital, levántese y camine con frecuencia.

Revise los ejercicios de respiración en la página 87 que le ayudarán a recuperarse.

Movimiento después de la cirugía

¿Por qué?

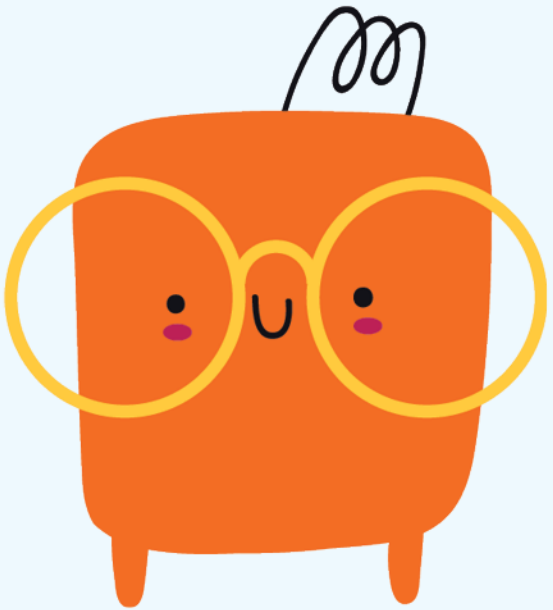
Menos depresión y ansiedad.

Mejor calidad de vida en general.

Menor riesgo de enfermedad.

Menor recuperación de peso.

¡Aplique lo aprendido!



Carlos ha escuchado que hay pacientes que han tenido que regresar al hospital mientras están en recuperación porque se les forman coágulos en las piernas por no haberse movido lo suficiente.

¿Tienen inquietudes sobre poder levantarse y moverse después de la cirugía? ¿Cómo se pueden preparar usted y Carlos?

TEMA 3:

Cómo empezar

¿Qué le ha ayudado en el pasado (si es que hay algo) a empezar y mantener una nueva rutina?

Cómo empezar

Póngase de pie
» cada 30 minutos.

Incorpore movimientos ligeros
» durante todo el día.

Incorpore movimiento de intensidad moderada
» de 10 a 15 minutos al día.

Mejore su flexibilidad
» una vez por semana.

Incorpore movimiento de alta intensidad
» una vez por semana.

Haga fortalecimiento muscular
» una vez por semana.

¿En cuál le gustaría comenzar a trabajar hoy?

Las cuatro categorías principales de movimiento

Actividad física

Flexibilidad

Ejercicio de fuerza (resistencia)

Ejercicio cardiovascular

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 90-95**

Puntos básicos de la actividad física

¿Cuáles son los **beneficios** de la actividad física?

¿Cuáles son algunas de las formas en las que puede incorporar más movimiento en su **vida diaria?**

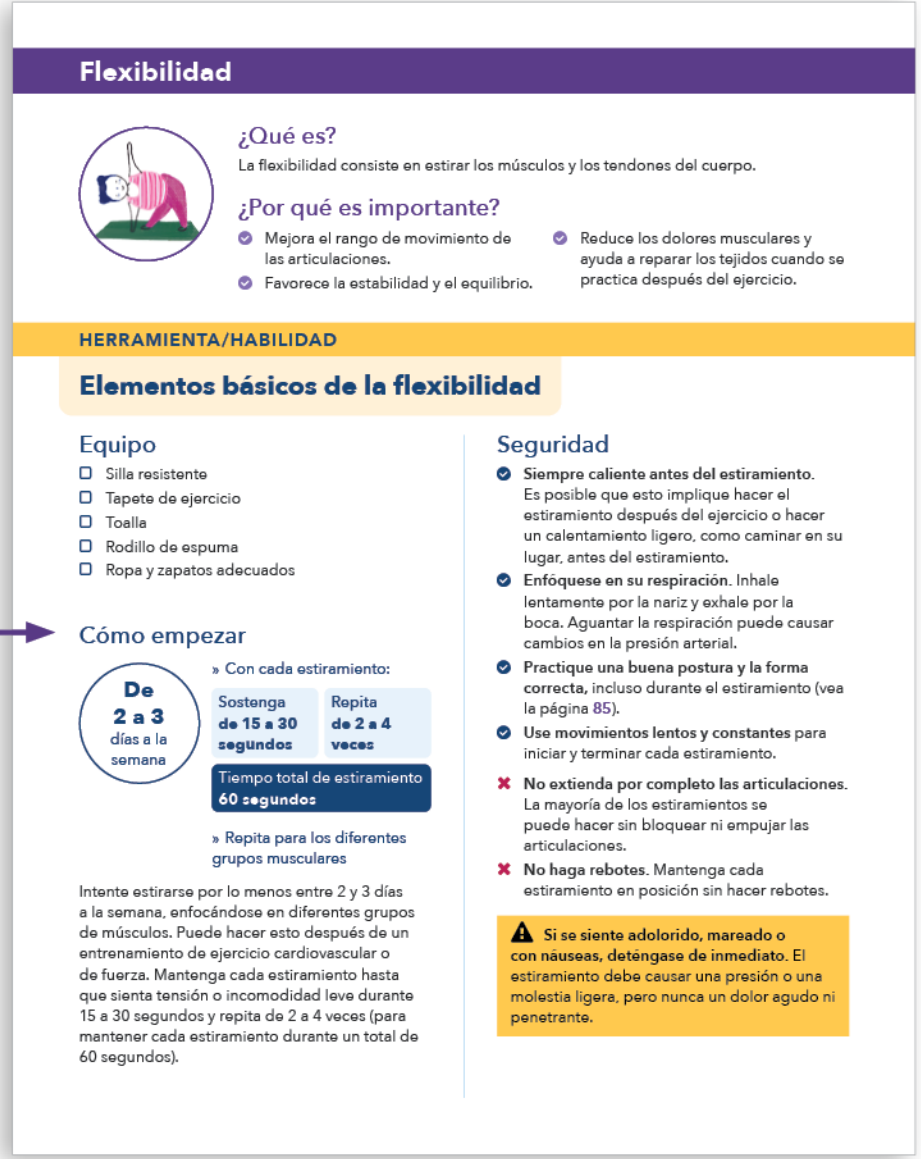
GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 90**

Elementos básicos de la flexibilidad

¿Cuáles son los **beneficios** de la flexibilidad?

» Vea los consejos básicos en su guía del taller.

¡Vea nuestros videos cortos de flexibilidad en el sitio web de Options!



Flexibilidad

¿Qué es?

La flexibilidad consiste en estirar los músculos y los tendones del cuerpo.

¿Por qué es importante?

- Mejora el rango de movimiento de las articulaciones.
- Favorece la estabilidad y el equilibrio.
- Reduce los dolores musculares y ayuda a reparar los tejidos cuando se practica después del ejercicio.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Elementos básicos de la flexibilidad

Equipo

- ☐ Silla resistente
- ☐ Tapete de ejercicio
- ☐ Toalla
- ☐ Rodillo de espuma
- ☐ Ropa y zapatos adecuados

Cómo empezar

De 2 a 3 días a la semana

» Con cada estiramiento:

Sostenga **de 15 a 30 segundos**

Repita **de 2 a 4 veces**

Tiempo total de estiramiento **60 segundos**

» Repita para los diferentes grupos musculares

Intente estirarse por lo menos entre 2 y 3 días a la semana, enfocándose en diferentes grupos de músculos. Puede hacer esto después de un entrenamiento de ejercicio cardiovascular o de fuerza. Mantenga cada estiramiento hasta que sienta tensión o incomodidad leve durante 15 a 30 segundos y repita de 2 a 4 veces (para mantener cada estiramiento durante un total de 60 segundos).

Seguridad

- **Siempre caliente antes del estiramiento.** Es posible que esto implique hacer el estiramiento después del ejercicio o hacer un calentamiento ligero, como caminar en su lugar, antes del estiramiento.
- **Enfóquese en su respiración.** Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Aguantar la respiración puede causar cambios en la presión arterial.
- **Practique una buena postura y la forma correcta,** incluso durante el estiramiento (vea la página 85).
- **Use movimientos lentos y constantes** para iniciar y terminar cada estiramiento.
- ✖ **No extienda por completo las articulaciones.** La mayoría de los estiramientos se puede hacer sin bloquear ni empujar las articulaciones.
- ✖ **No haga rebotes.** Mantenga cada estiramiento en posición sin hacer rebotes.

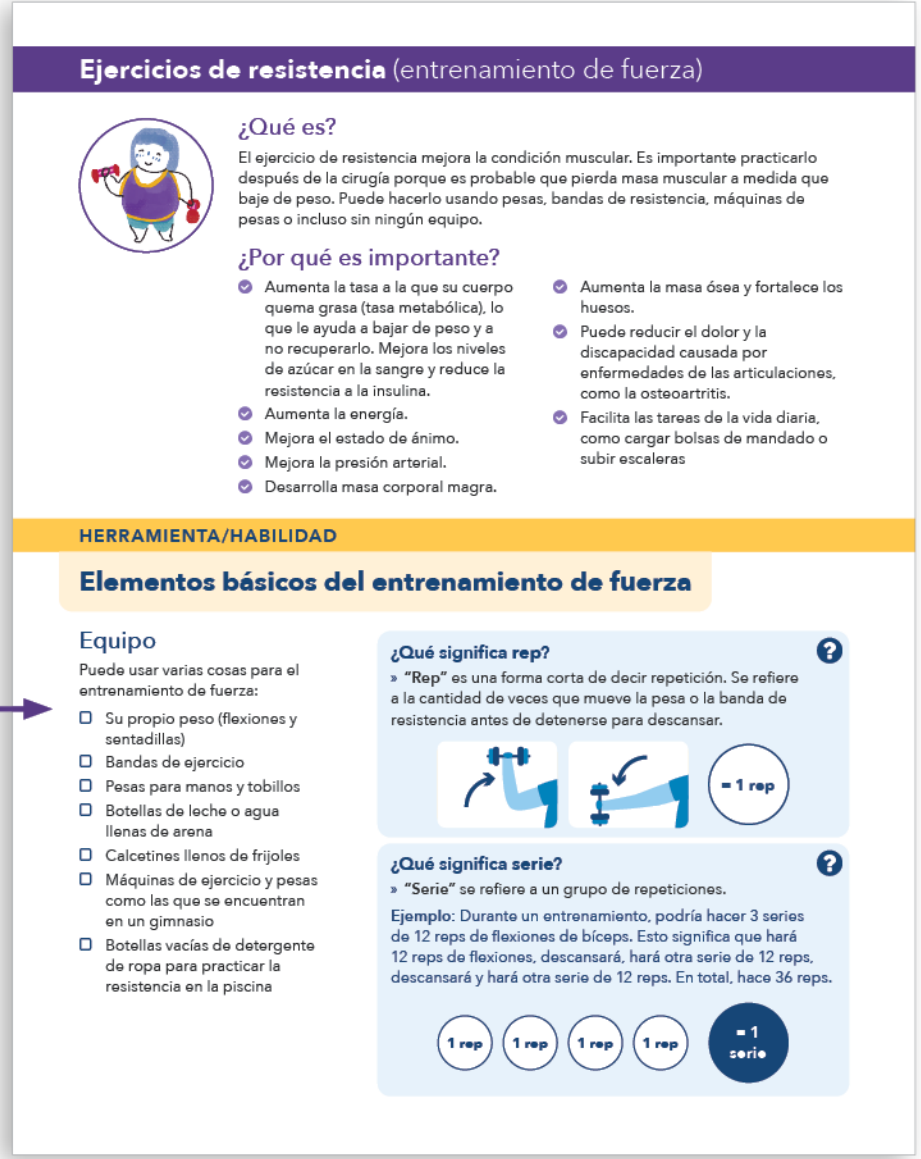
⚠ **Si se siente adolorido, mareado o con náuseas, deténgase de inmediato.** El estiramiento debe causar una presión o una molestia ligera, pero nunca un dolor agudo ni penetrante.

Elementos básicos del ejercicio de fuerza (resistencia)

¿Cuáles son los **beneficios** del ejercicio de fuerza (resistencia)?

» Vea los consejos básicos en su guía del taller.

¡Vea nuestros videos cortos de entrenamiento de fuerza en el sitio web de Options!



Ejercicios de resistencia (entrenamiento de fuerza)

¿Qué es?

El ejercicio de resistencia mejora la condición muscular. Es importante practicarlo después de la cirugía porque es probable que pierda masa muscular a medida que baje de peso. Puede hacerlo usando pesas, bandas de resistencia, máquinas de pesas o incluso sin ningún equipo.

¿Por qué es importante?

- Aumenta la tasa a la que su cuerpo quema grasa (tasa metabólica), lo que le ayuda a bajar de peso y a no recuperarlo. Mejora los niveles de azúcar en la sangre y reduce la resistencia a la insulina.
- Aumenta la energía.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la presión arterial.
- Desarrolla masa corporal magra.
- Aumenta la masa ósea y fortalece los huesos.
- Puede reducir el dolor y la discapacidad causada por enfermedades de las articulaciones, como la osteoartritis.
- Facilita las tareas de la vida diaria, como cargar bolsas de mandado o subir escaleras

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Elementos básicos del entrenamiento de fuerza

Equipo

Puede usar varias cosas para el entrenamiento de fuerza:

- ☐ Su propio peso (flexiones y sentadillas)
- ☐ Bandas de ejercicio
- ☐ Pesas para manos y tobillos
- ☐ Botellas de leche o agua llenas de arena
- ☐ Calcetines llenos de frijoles
- ☐ Máquinas de ejercicio y pesas como las que se encuentran en un gimnasio
- ☐ Botellas vacías de detergente de ropa para practicar la resistencia en la piscina

¿Qué significa rep?

» **"Rep"** es una forma corta de decir repetición. Se refiere a la cantidad de veces que mueve la pesa o la banda de resistencia antes de detenerse para descansar.

= 1 rep

¿Qué significa serie?

» **"Serie"** se refiere a un grupo de repeticiones.

Ejemplo: Durante un entrenamiento, podría hacer 3 series de 12 reps de flexiones de bíceps. Esto significa que hará 12 reps de flexiones, descansará, hará otra serie de 12 reps, descansará y hará otra serie de 12 reps. En total, hace 36 reps.

1 rep | 1 rep | 1 rep | 1 rep | = 1 serie

Puntos básicos del ejercicio cardiovascular

¿Cuáles son los **beneficios** del ejercicio cardiovascular?

¿Cuáles son algunos de sus ejercicios cardiovasculares **favoritos?**

» Vea los consejos básicos en su guía del taller.

¡Vea nuestros videos cortos de ejercicio cardiovascular en el sitio web de Options!

Ejercicio cardiovascular (cardio, ejercicios aeróbicos y de resistencia)

¿Qué es?

El ejercicio cardiovascular aumenta el ritmo cardíaco.

¿Por qué es importante?

- Mejora la circulación sanguínea.
- Aumenta la capacidad de los pulmones.
- Mejora la salud del corazón (aumenta el colesterol "bueno" [lipoproteína de alta densidad, HDL]).
- Mejora los niveles de azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina.
- Aumenta la energía.
- Mejora el estado de ánimo.
- Quema grasa y calorías.
- Mejora el sueño.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Elementos básicos del ejercicio cardiovascular

Equipo

Es posible que el equipo que se presenta a continuación le sea útil:

- ☐ Contador de pasos (podómetro, pulsera inteligente o aplicación en un teléfono inteligente)
- ☐ Botella de agua
- ☐ Protección solar (sombrero, bloqueador solar)
- ☐ Equipo de seguridad (ropa de color brillante, equipo reflejante y luces si va a salir de noche)
- ☐ Ropa y zapatos adecuados
- ☐ Toalla

¡Consiga un perro! Tengo dos. Son mis entrenadores caninos

Linda, 1 año y medio después de someterse a la manga gástrica

¿Qué significa intensidad leve, moderada y alta?

1. **Actividad muy ligera** — Cualquier cosa que no sea dormir
2. **Actividad ligera** — Puede respirar y conversar con facilidad
3. **Actividad ligera** — Puede respirar y conversar con facilidad
4. **Actividad moderada** — Respiración más agitada; puede mantener una conversación corta
5. **Actividad moderada** — Respiración más agitada; puede mantener una conversación corta
6. **Actividad moderada** — Respiración más agitada; puede mantener una conversación corta
7. **Actividad intensa** — Respiración pesada; puede decir una frase
8. **Actividad intensa** — Respiración pesada; puede decir una frase
9. **Actividad muy intensa (alta intensidad)** — Apenas puede respirar o decir una palabra
10. **Actividad de nivel máximo** — Completamente sin aliento; incapaz de hablar

Herramientas para empezar

- Celebrar las pequeñas victorias
  (página 96)
- Llevar un registro
  (página 97)
- Planeación semanal
  (página 98)

¿Qué herramientas le gustaría ver más a profundidad el día de hoy?

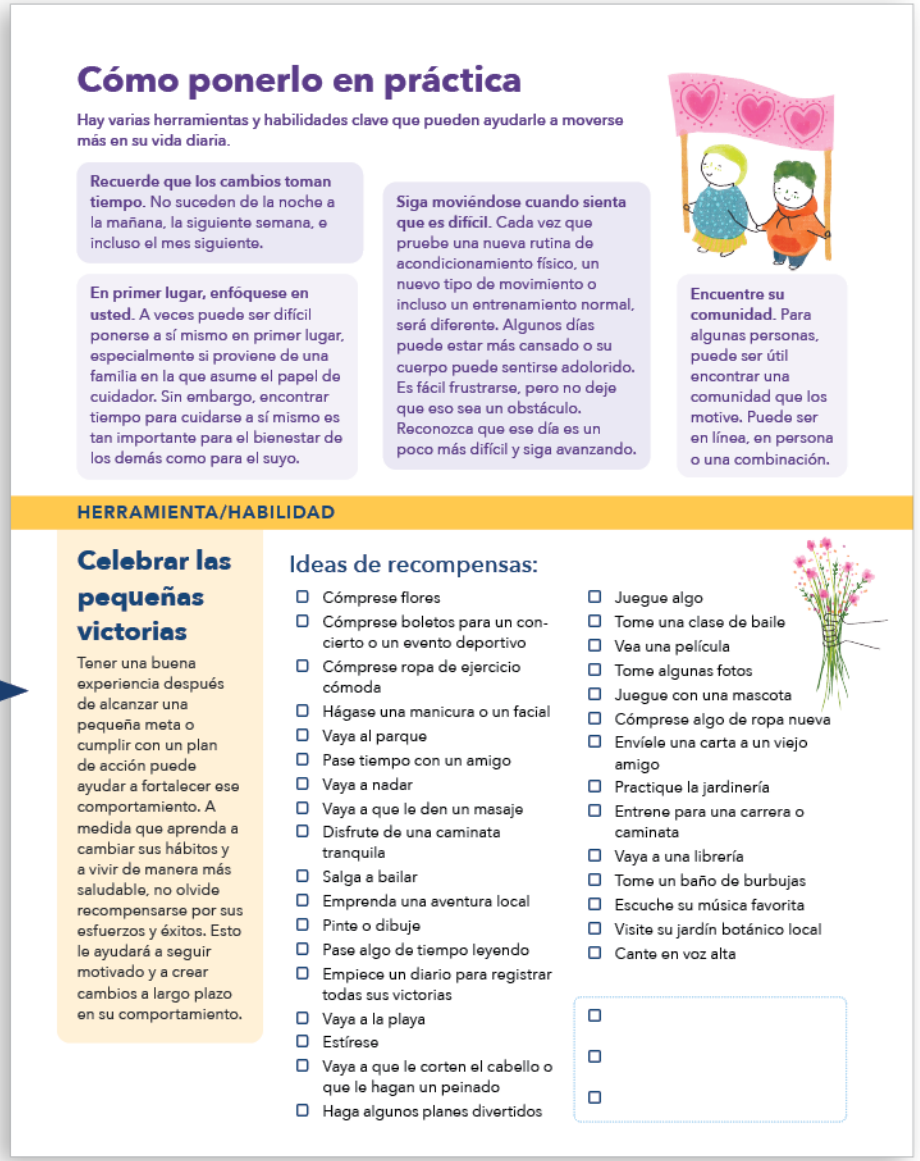
Celebrar las pequeñas victorias

Ideas de recompensas:

- Tome un baño de burbujas
- Cómprese ropa nueva y cómoda
- Cómprese flores
- Vea una película
- Escuche su música favorita

Vea la lista completa de ideas en la **página 96** de su guía del taller.

¿Qué otras ideas de recompensas se le ocurren?



Cómo ponerlo en práctica

Hay varias herramientas y habilidades clave que pueden ayudarle a moverse más en su vida diaria.

Recuerde que los cambios toman tiempo. No suceden de la noche a la mañana, la siguiente semana, e incluso el mes siguiente.

En primer lugar, enfóquese en usted. A veces puede ser difícil ponerse a sí mismo en primer lugar, especialmente si proviene de una familia en la que asume el papel de cuidador. Sin embargo, encontrar tiempo para cuidarse a sí mismo es tan importante para el bienestar de los demás como para el suyo.

Siga moviéndose cuando sienta que es difícil. Cada vez que pruebe una nueva rutina de acondicionamiento físico, un nuevo tipo de movimiento o incluso un entrenamiento normal, será diferente. Algunos días puede estar más cansado o su cuerpo puede sentirse adolorido. Es fácil frustrarse, pero no deje que eso sea un obstáculo. Reconozca que ese día es un poco más difícil y siga avanzando.

Encuentre su comunidad. Para algunas personas, puede ser útil encontrar una comunidad que los motive. Puede ser en línea, en persona o una combinación.

HERRAMIENTA/HABILIDAD

Celebrar las pequeñas victorias

Tener una buena experiencia después de alcanzar una pequeña meta o cumplir con un plan de acción puede ayudar a fortalecer ese comportamiento. A medida que aprenda a cambiar sus hábitos y a vivir de manera más saludable, no olvide recompensarse por sus esfuerzos y éxitos. Esto le ayudará a seguir motivado y a crear cambios a largo plazo en su comportamiento.

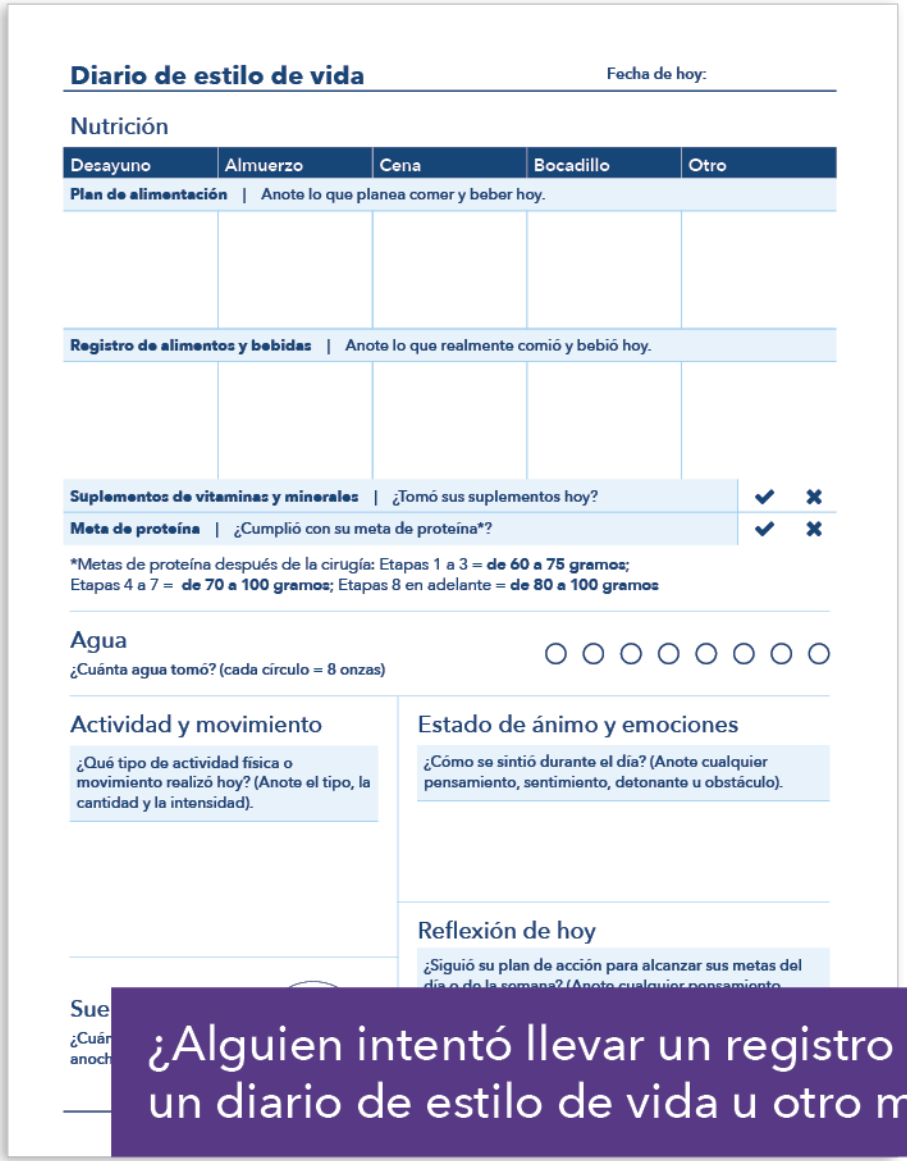
Ideas de recompensas:

- ☐ Cómprese flores
- ☐ Cómprese boletos para un concierto o un evento deportivo
- ☐ Cómprese ropa de ejercicio cómoda
- ☐ Hágase una manicura o un facial
- ☐ Vaya al parque
- ☐ Pase tiempo con un amigo
- ☐ Vaya a nadar
- ☐ Vaya a que le den un masaje
- ☐ Disfrute de una caminata tranquila
- ☐ Salga a bailar
- ☐ Emprenda una aventura local
- ☐ Pinte o dibuje
- ☐ Pase algo de tiempo leyendo
- ☐ Empiece un diario para registrar todas sus victorias
- ☐ Vaya a la playa
- ☐ Estírese
- ☐ Vaya a que le corten el cabello o que le hagan un peinado
- ☐ Haga algunos planes divertidos
- ☐ Juegue algo
- ☐ Tome una clase de baile
- ☐ Vea una película
- ☐ Tome algunas fotos
- ☐ Juegue con una mascota
- ☐ Cómprese algo de ropa nueva
- ☐ Envíele una carta a un viejo amigo
- ☐ Practique la jardinería
- ☐ Entrene para una carrera o caminata
- ☐ Vaya a una librería
- ☐ Tome un baño de burbujas
- ☐ Escuche su música favorita
- ☐ Visite su jardín botánico local
- ☐ Cante en voz alta

Llevar un registro

¡Úselo como mejor le funcione!

- Para inspiración diaria
- Para retomar su plan
- Elija: diario de estilo de vida, aplicaciones, papel y pluma



Diario de estilo de vida Fecha de hoy:

Nutrición

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillo	Otro

Plan de alimentación | Anote lo que planea comer y beber hoy.

Registro de alimentos y bebidas | Anote lo que realmente comió y bebió hoy.

Suplementos de vitaminas y minerales | ¿Tomó sus suplementos hoy? ✔ ✖

Meta de proteína | ¿Cumplió con su meta de proteína*? ✔ ✖

*Metas de proteína después de la cirugía: Etapas 1 a 3 = **de 60 a 75 gramos**; Etapas 4 a 7 = **de 70 a 100 gramos**; Etapas 8 en adelante = **de 80 a 100 gramos**

Agua

¿Cuánta agua tomó? (cada círculo = 8 onzas) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Actividad y movimiento

¿Qué tipo de actividad física o movimiento realizó hoy? (Anote el tipo, la cantidad y la intensidad).

Estado de ánimo y emociones

¿Cómo se sintió durante el día? (Anote cualquier pensamiento, sentimiento, detonante u obstáculo).

Reflexión de hoy

¿Siguió su plan de acción para alcanzar sus metas del día o de la semana? (Anote cualquier pensamiento

Sue

¿Cuán

anoch

¿Alguien intentó llevar un registro (ya sea con un diario de estilo de vida u otro método)?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 97**

Planeación semanal

Paso 1

Haga una lista de las actividades importantes que hace durante la semana.

Paso 2

Use un calendario o una plantilla y llénela con las actividades de la lista que hizo en el paso 1.

	Mañana	Tarde
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

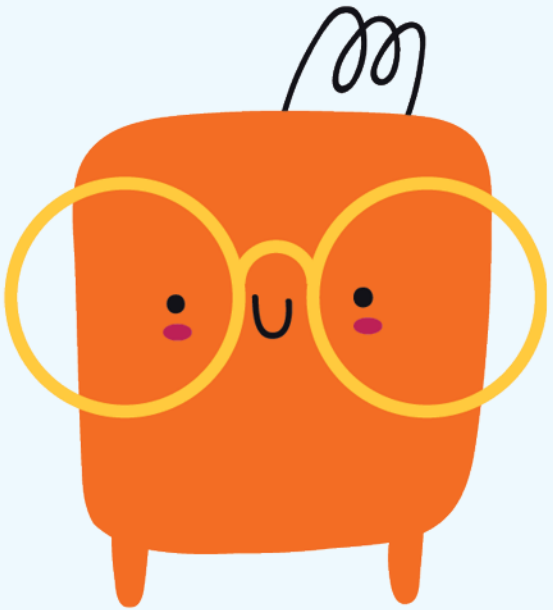
Paso 3

Revise su programa semanal.

Busque oportunidades para:

- Agregar movimiento a su día
- Agregar ejercicios planificados (flexibilidad, cardio, fuerza)

¡Aplique lo aprendido!



¡Carlos no sabe por dónde empezar! En el pasado, le ha costado comprometerse con las cosas y no cree que pueda hacer 30 minutos de actividad física todos los días.

¿Cuál podría ser una buena forma de empezar para Carlos?

Descanso activo

Pruebe uno de nuestros videos de actividad física de 5 a 10 minutos.

Estos videos cortos están diseñados para ayudarle a empezar a hacer actividad física, sin importar dónde se encuentre.

KAISER PERMANENTE®
120920

TEMA 4:

Sueño

¿Qué le ayuda a dormir bien?
¿Qué impide que duerma bien?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 99**

Apnea del sueño y cirugía metabólica y bariátrica

No tratar la apnea del sueño aumenta el riesgo de muerte durante la cirugía.

Si tiene apnea del sueño, el riesgo de **dejar de respirar mientras está bajo los efectos de la anestesia** es mayor.

Antes de hacerse la cirugía, debe:

- Recibir tratamiento
- Mostrar una mejoría

Lista para mantener hábitos de sueño saludables

Durante el día

- ✔ Mantenga un horario regular.
- ✔ Haga ejercicio con regularidad.
- ✔ Practique técnicas de relajación.
- ✖ Evite las siestas.
- ✖ Evite la cafeína.

Cómo prepararse para dormir

- ✔ Siga rituales que le ayuden a relajarse.
- ✔ Aborde las cosas que le causan preocupación durante el día.
- ✖ No se acueste con hambre.
- ✖ Evite el alcohol.
- ✖ Evite la nicotina

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 100**

Lista para mantener hábitos de sueño saludables

Su entorno para dormir

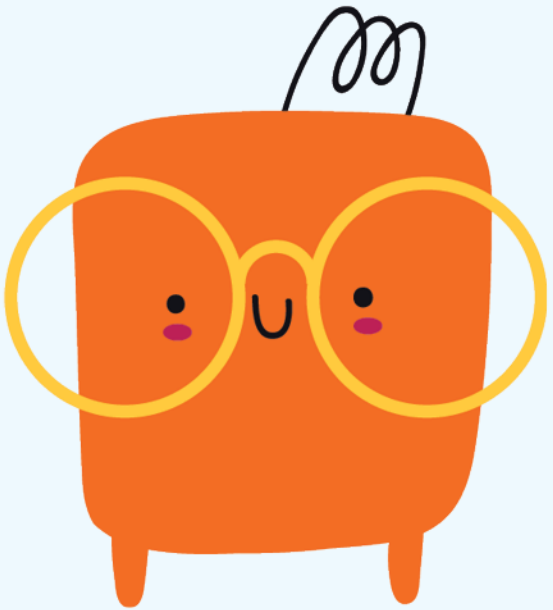
- ✔ Asegúrese de que su cama sea cómoda.
- ✔ Procure que la habitación esté en silencio, oscura y fresca.
- ✔ Use pijamas sueltas.
- ✖ Limite los aparatos electrónicos en la habitación.
- ✖ No lea, escriba, coma, vea televisión, hable por teléfono ni juegue cartas en la cama.

Su horario de sueño

- ✔ Levántese todos los días a la misma hora.
- ✔ Establezca una hora para irse a dormir.
- ✔ Levántese de la cama si no se ha quedado dormido después de 15 minutos.

¿Qué otros consejos para dormir intentó poner en práctica?

¡Aplique lo aprendido!



Carlos no sabía que dormir era tan importante para bajar de peso. Nunca se siente totalmente descansado cuando se despierta. Se pregunta si puede tener apnea del sueño.

¿Carlos debería compartir esta inquietud con su equipo de atención médica?

Repaso de mensajes clave

- Conexión cuerpo-mente
- Encontrar alegría
- Preparación para la cirugía
- Sueño

¿Qué tan seguro se siente de haber entendido estos mensajes clave? ¿Le quedan dudas sobre algún tema?

GUÍA DEL TALLER **PÁGINA 82**

Plan de acción

¿Qué quiere intentar esta semana?

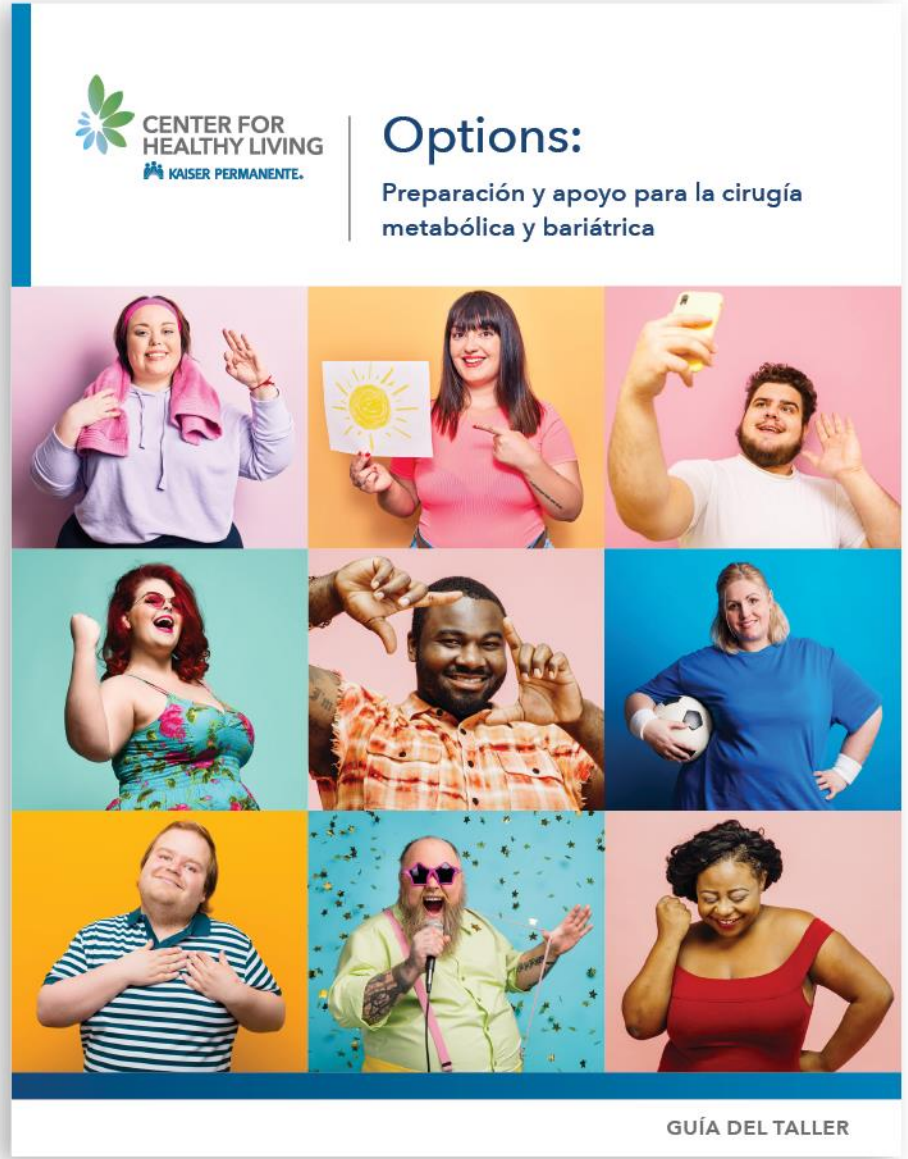
- ¿Es específico?
- ¿Es realista?
- ¿Lo puede hacer esta semana?

Próximo taller:

Salud y bienestar mental: Relación con uno mismo

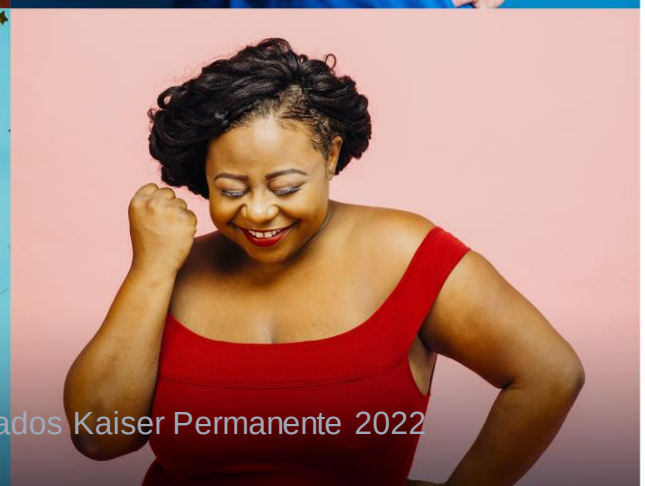
Materiales que se sugiere revisar antes de la sesión:

- Guía del taller: páginas 104 a 126



KAISER PERMANENTE®

020321



© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

¿Busca más apoyo, información y recursos sobre la cirugía metabólica y bariátrica en Kaiser Permanente?

Visite **kp.org/optionsprogram** para

- Recursos para antes y después de la cirugía
- Recetas
- Podcasts con historias de miembros
- Videos de ejercicio
- Preguntas comunes
- Información sobre los grupos de apoyo

…y mucho más.

Apunte la cámara de su teléfono móvil al código QR para ir a **kp.org/optionsprogram**

Aprenda más cuando su horario lo permita

Revise sus mensajes de kp.org/espanol y haga clic en el enlace al video diseñado para usted.

Ejemplo: Capturas de pantalla del video sobre las instrucciones médicas por anticipado para el cuidado de la salud.

KAISER PERMANENTE®

Talleres del Centro para una Vida Sana

Lactancia Exitosa

Dejar de fumar y cese del tabaquismo

Programa healthy balance

Insuficiencia cardíaca: Vivir bien día a día

Planificación para el cuidado de la vida

Instrucciones médicas por anticipado

Cómo vivir bien con diabetes

Cuidados para el corazón

Dormir bien para vivir bien

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

KAISER PERMANENTE®
120220

Talleres del Centro para una Vida Sana

Las claves para prevenir la diabetes

Workshop Name

Workshop Name

Workshop Name

Workshop Name

Workshop Name

Workshop Name

Workshop Name

Workshop Name

KAISER PERMANENTE®
120220

Talleres del Centro para una Vida Sana

Para obtener información y programar una cita, [insert scheduling information here]

KAISER PERMANENTE®
120220

Talleres del Centro para una Vida Sana

Para obtener información y programar una cita, llame a su Centro para una Vida Sana local.

Antelope Valley
661-726-2200

Baldwin Park
626-851-5820

Downey
562-622-4150

Condado de Kern
661-664-3712

Los Angeles
323-783-4472

Condado de Orange
714-748-2714

Panorama City
818-375-3018

Condado de Riverside
1-866-883-0119

Condado de San Bernardino
909-609-3000

San Diego
619-641-4194

South Bay
310-816-5464

West Los Angeles
323-421-2710

Woodland Hills
818-719-4305

KAISER PERMANENTE®

120220

Recursos para una vida sana

kp.org/healthyliving (haga clic en "Español")

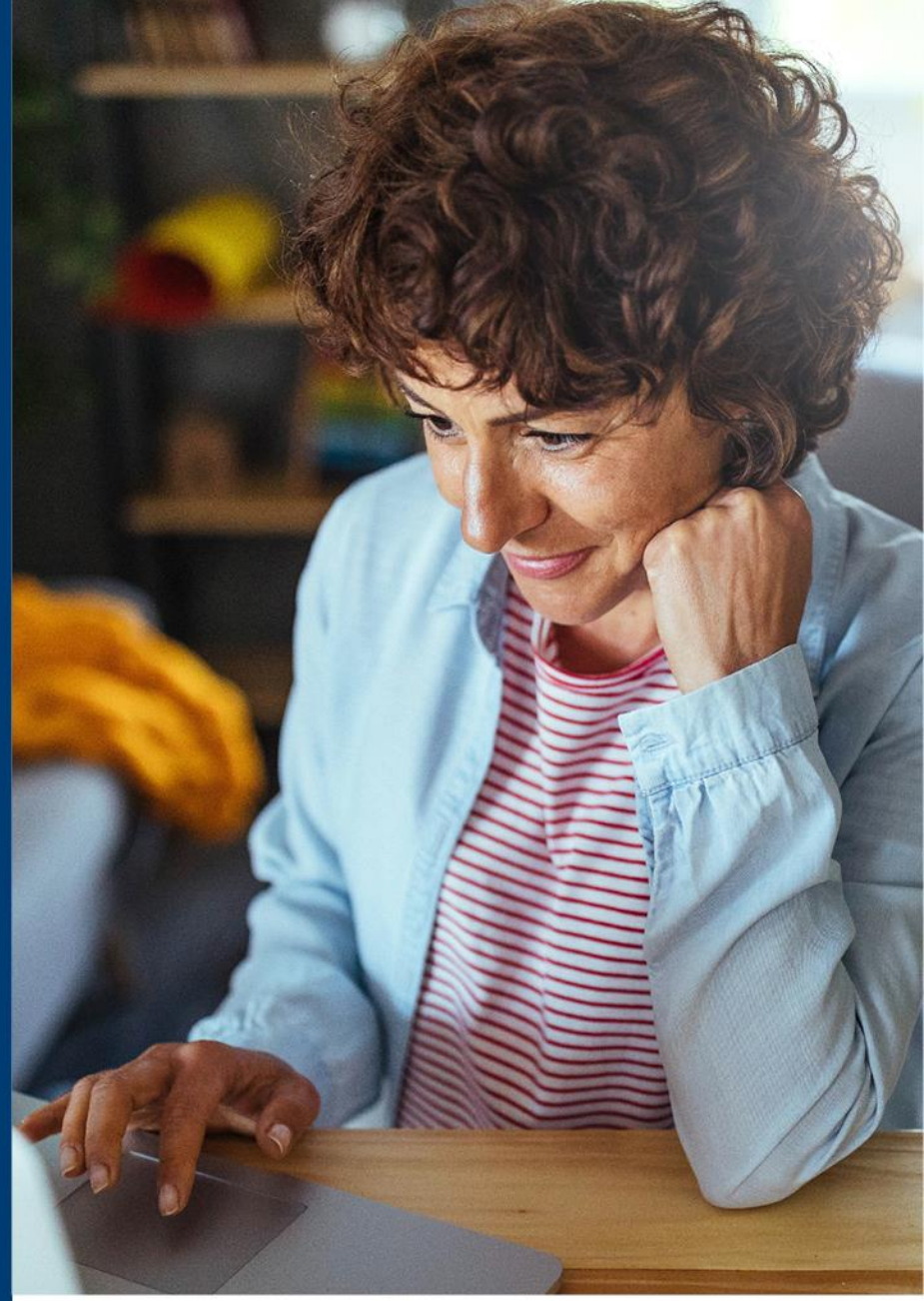
Guías sobre salud, podcast, calculadoras, programas/clases, tarifas especiales para miembros.

kp.org/healthylifestyles (haga clic en "Español")

Planes personalizados en línea para hacer elecciones saludables.

kp.org/exercise

Manténgase activo y saludable con una variedad de estudios, gimnasios, equipo para entrenar y clases en línea a precios reducidos.



KAISER PERMANENTE®

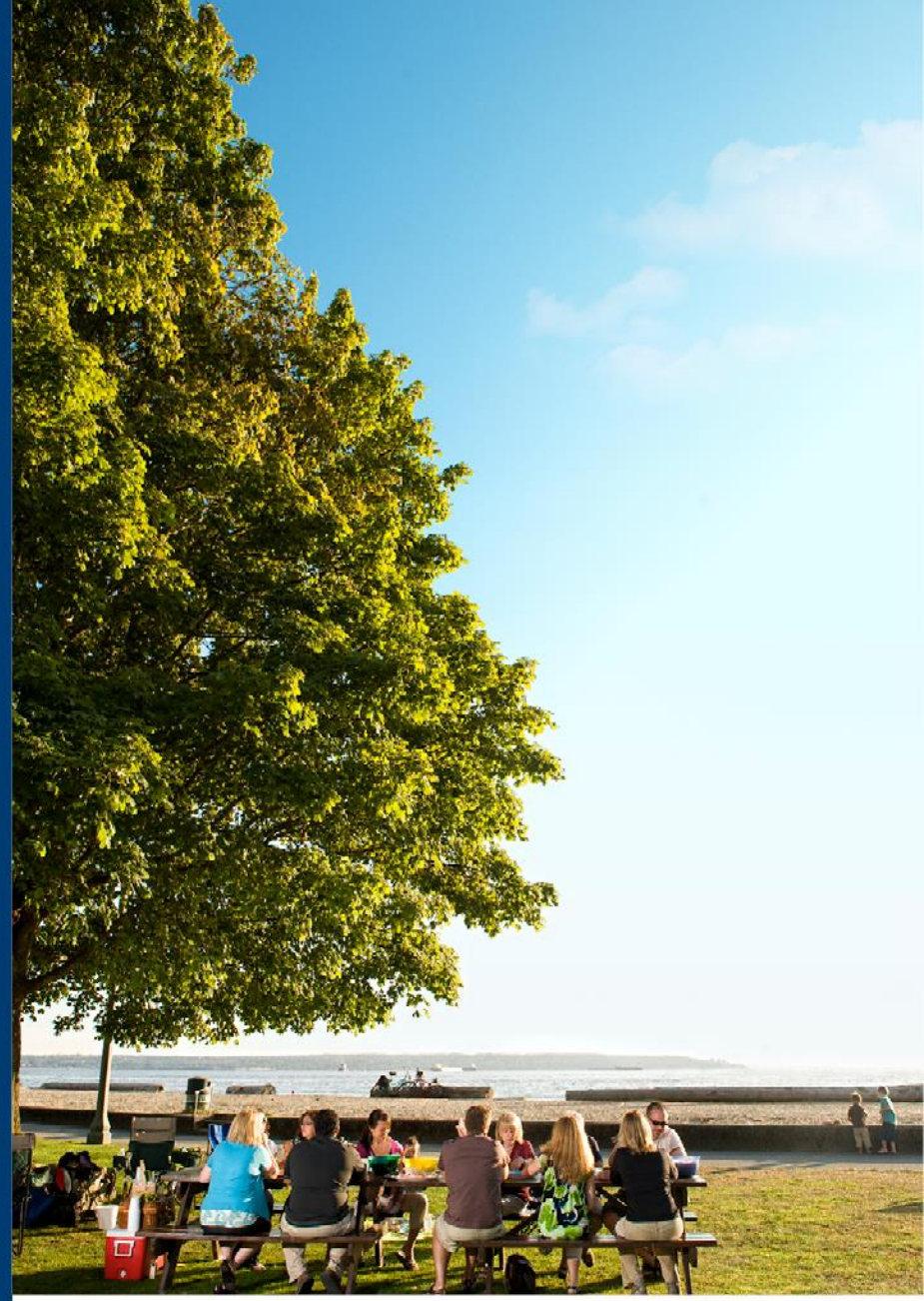
120220

Recursos para una vida sana

kp.org/centroparaunavidasana

Obtenga información sobre talleres y otros programas disponibles a través del Centro para una Vida Sana.

Consulte recursos con más información sobre el tema de hoy y otros temas populares de salud en Herramientas de bienestar.



© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

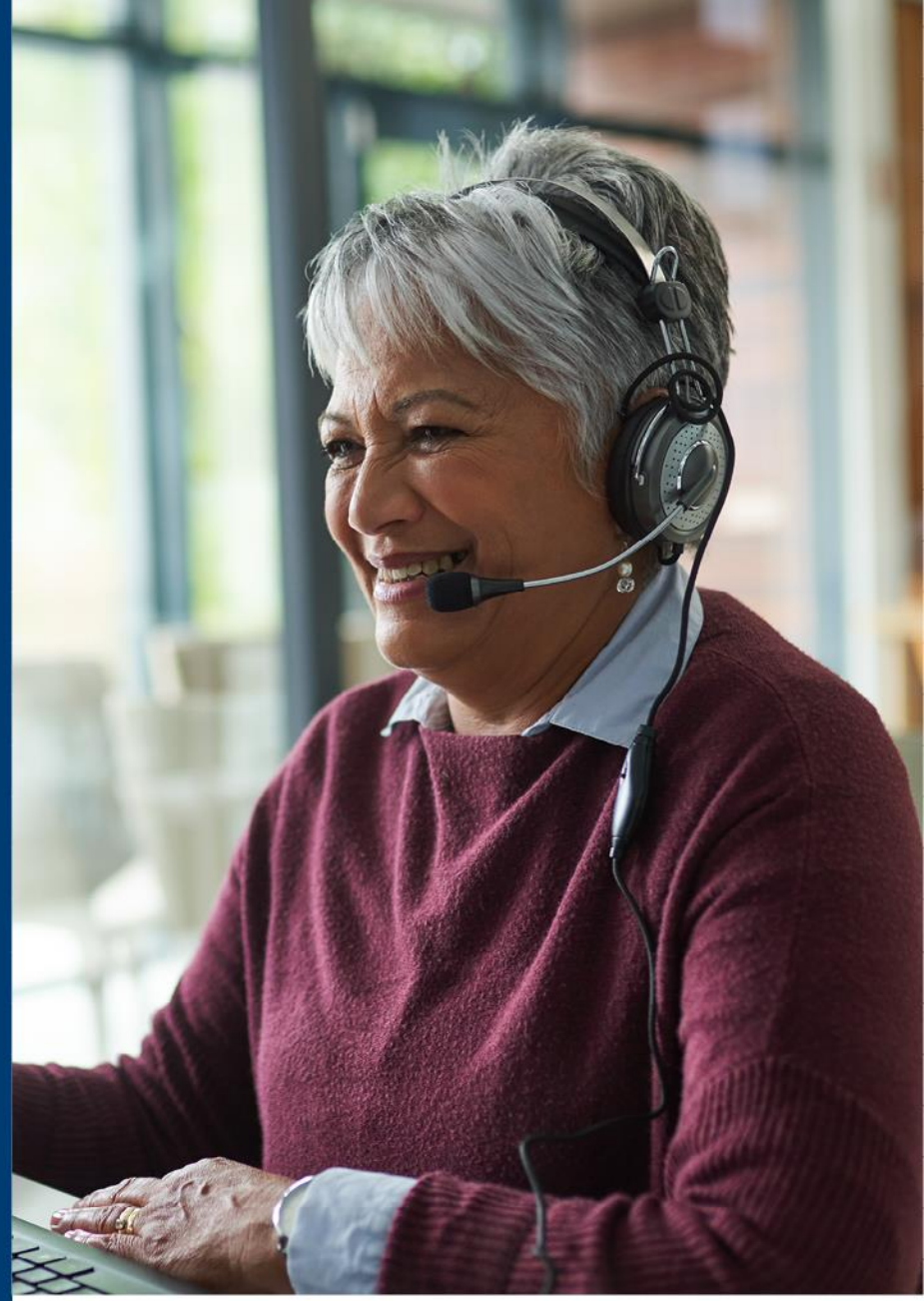
KAISER PERMANENTE®

052121

Asesoramiento Telefónico sobre Salud y Bienestar

1-866-862-4295

Los miembros de Kaiser Permanente pueden obtener apoyo por teléfono para hacer cambios saludables como dejar de fumar, controlar el peso, reducir el estrés o mantenerse activo.



KAISER PERMANENTE®

120220

Cuidado personal al alcance de su mano, sin costo para miembros.

» Obtenga Calm y myStrength en **kp.org/selfcareapps**.

- Cuidadosamente evaluadas por los médicos clínicos de Kaiser Permanente
- Fáciles de usar y de eficacia comprobada
- Seguras y confidenciales
- Para miembros adultos

Calm

Una aplicación para meditar, dormir y desarrollar la resiliencia mental.

myStrength

Una aplicación para ser más conscientes y adaptarse mejor a la vida.

Descargo de responsabilidad: Estos productos de valor agregado no se ofrecen ni garantizan a través de un contrato con el Programa de Beneficios de Salud para Empleados Federales (Federal Employees Health Benefits, FEHB), sino que se ponen a disposición de todas las personas inscritas y sus familiares que sean miembros de Kaiser Permanente. Las aplicaciones que se describen anteriormente no cuentan como beneficios de su plan de salud ni están sujetas a los términos establecidos en la Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso.
Calm y myStrength no están disponibles para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental.
myStrength® es una marca registrada de Livongo Health, Inc. y es una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Teladoc Health, Inc.

© Todos los Derechos Reservados Kaiser Permanente 2022

KAISER PERMANENTE®

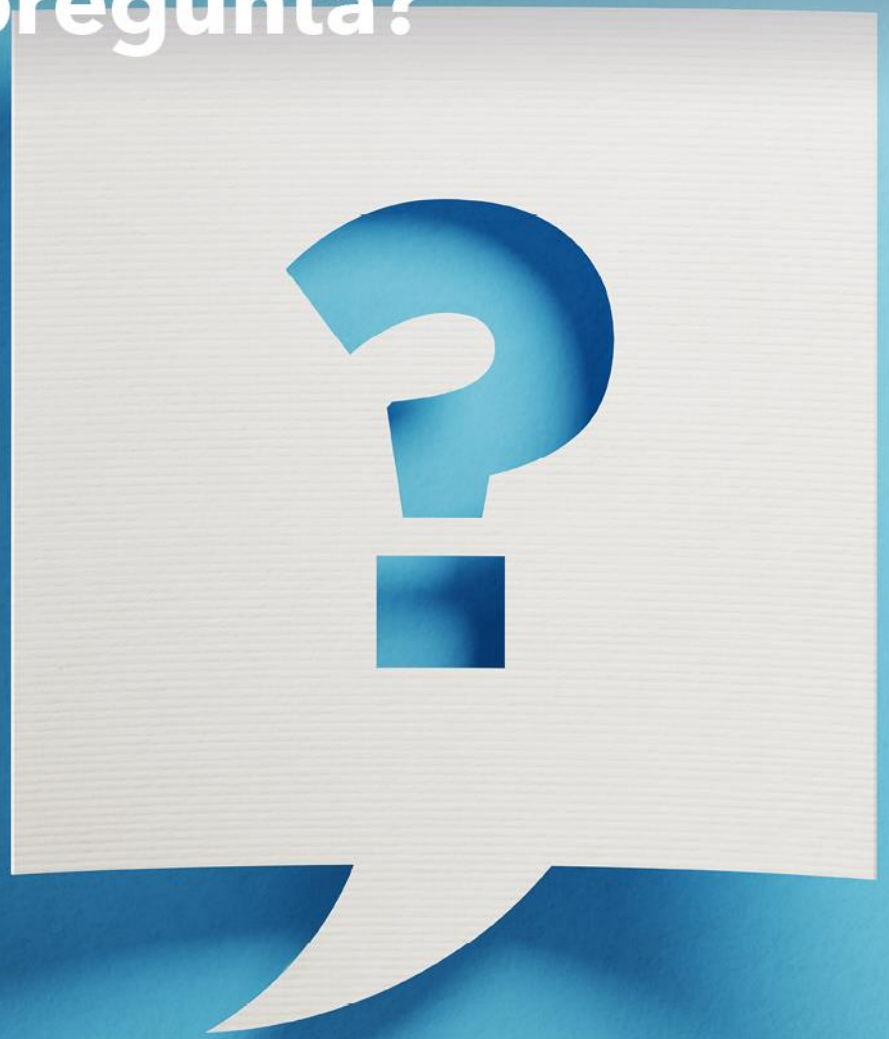
052021

Recursos adicionales del área local

[Insert local information here]

KAISER PERMANENTE®

¿Tiene alguna pregunta?



Use la función de Chat para enviar sus preguntas.

Por favor tómese un momento para darnos su opinión.

Haga clic en el enlace que aparece en el chat para contestar una encuesta anónima. Su retroalimentación nos ayudará a mejorar este programa.

Viva bien a su manera

CENTER FOR HEALTHY LIVING
KAISER PERMANENTE®

Options:

Preparación y apoyo para la cirugía metabólica y bariátrica

TALLER 3

Actividad física y sueño

¡Gracias por asistir al taller de hoy!