

Hacer actividad física para sentirte mejor



¡La actividad física es todo lo que te levanta y te pone en movimiento!



- No es necesario inscribirse en un gimnasio o correr por una pista.
- Simplemente realiza una actividad en movimiento durante unos 30 minutos, 5 días a la semana.
- Prueba actividades diferentes para encontrar aquellas que disfrutas.

¿Qué sucede si...?

“Necesito perder peso primero”.

Hacer más actividad física te puede ayudar a perder peso y a estar más sano(a).



“No he hecho actividad física durante años”.

Nunca es demasiado tarde para comenzar. Hacer más actividad física puede marcar una gran diferencia a cualquier edad. Incluso las personas que tienen una edad igual o superior a 80 años pueden desarrollar fuerza.

¿Qué sucede si...?

“No tengo tiempo”.

Haz más actividad física en tu vida cotidiana.



“Tengo un problema de salud”.

El ejercicio puede ser bueno para muchos problemas. Por ejemplo, puede ayudar a disminuir el dolor causado por la artritis. Habla con tu profesional de la salud acerca de las actividades que son adecuadas para ti.

“No puedo costear tomar una clase o inscribirme en un gimnasio”.

Hacer actividad física puede ser gratis.



1

Cómo comenzar

¿No sabes cómo comenzar?
A continuación, te presentamos algunas ideas para ayudarte.

- Elige actividades de tu gusto. Puedes repetir la misma actividad todos los días. O puedes hacer distintas actividades en días diferentes.
- Elige actividades que se adapten a tu día.
- Pregúntale a tu profesional de la salud cuáles actividades están bien para ti.



2

Planifica una rutina

Una rutina te ayuda a comenzar y a seguir avanzando.

Decide lo que harás cada día.

Por ejemplo:

- Lleva a tus hijos caminando a la escuela. Luego, camina a casa.
- Camina unas cuadras antes o después de almorzar.
- Sigue un video de ejercicios de 20 minutos.
- Haz un trabajo de jardinería de manera energética.
- Juega a la pelota con tu familia en el parque.





Elige 5 días de cada semana para hacer actividad física.

- Puedes hacer 30 minutos una vez al día.
- Puedes hacer 15 minutos dos veces al día.
- O bien puedes hacer 10 minutos 3 veces al día.



3 Mantén un registro de tu progreso

Registra las actividades que haces, además del momento en que las haces y su duración. Esto te ayuda a ver tu propio progreso.

- Anota esta información en un calendario. Puedes utilizar un calendario normal, uno en tu computadora o en tu teléfono inteligente. Elige un color especial para registrar tu tiempo de actividad.
- Haz un gráfico como el que se encuentra en la página 7.

Ejemplo de un programa de caminata

Caminar es una de las mejores formas de mantenerse activo(a).

Cómo comenzar:

- Elige lugares para ir a caminar.
- Busca personas que te acompañen a caminar o únete a un grupo de caminata.
- Asegúrate de tener un calzado resistente y cómodo.



Planifica una rutina.

Planifica los horarios para ir a caminar.

Por ejemplo:

- Camina con un amigo(a) en tu hora del almuerzo.
- Sac a pasear al perro por la mañana.
- Sale a pasear con tu familia después de la cena.

Registra tu progreso en la siguiente página.



Programa de caminata de 8 semanas

Elige, al menos, 5 días para caminar cada semana. Marca los días en que caminas.

- Siempre camina lentamente durante los primeros y los últimos 5 minutos. Esto corresponde a tu calentamiento y enfriamiento.
- Entre el calentamiento y el enfriamiento, camina más rápido. Comienza con 5 minutos de caminata rápida. Incorpora 2 minutos de caminata rápida cada semana. Para la octava semana, podrá alcanzar hasta 20 minutos de caminata rápida. ¡Excelente!
- Si tienes dolor, tómallo con calma durante unos días. Si no mejora, habla con tu profesional de la salud.

Semana	Minutos de caminata rápida	Total de minutos de caminata	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	5	15							
2	7	17							
3	9	19							
4	11	21							
5	13	23							
6	15	25							
7	18	28							
8	20	30							

¡Lo estás haciendo bien, sigue así!

Mis objetivos personales

Haz actividad física al aire libre.

A continuación, te presentamos algunas actividades que puedes probar.



Ve con un amigo(a).



Consejos de seguridad para actividades en el exterior:



Comienza con un calentamiento de 5 minutos. Luego, haz ejercicios de enfriamiento durante 5 minutos al final de la actividad.



Disminuye la intensidad si se te hace difícil hablar.



Aumenta el tiempo lentamente.



Vístete adecuadamente según el clima. Usa un calzado cómodo y resistente.



Si tienes dolor, tómallo con calma durante unos días. Si no mejora, habla con tu profesional de la salud.



Consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar una nueva actividad.

Actividades al aire libre que quiero probar



Toma mucha agua.

Haz actividad física en espacios cerrados.

A continuación, te presentamos algunas actividades que puedes probar.



Consejos de seguridad para actividades en espacios cerrados:



Consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar una nueva actividad.



Recuerda respirar mientras te ejercitas.



Disminuye la intensidad si se te hace difícil hablar.



Toma mucha agua.





Mantén los ejercicios de estiramiento durante entre 15 y 30 segundos. Intenta no saltar.



Aprende formas seguras de estirar y levantar pesas a partir de una clase, video o programa de televisión.

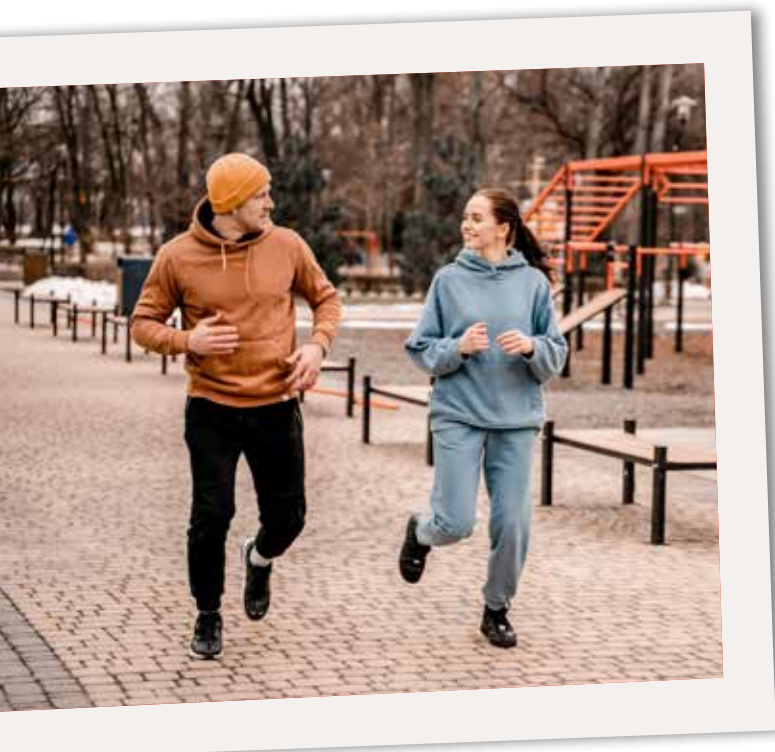


Usa latas de sopa o botellas de agua como pesas. Aumenta la cantidad de peso lentamente.



Si tienes dolor, tómallo con calma durante unos días. Si no mejora, habla con tu profesional de la salud.

Actividades en espacios cerrados que quiero probar



Hacer actividad física también te ayuda con los siguientes aspectos:

- Mantener tu corazón fuerte.
- Controlar tu nivel de azúcar en la sangre.
- Aliviar el dolor causado por la artritis.
- Controlar tu peso.
- Mejorar tu estado de ánimo.