WISEWOMAN Program

Guía de actividad física del entrenamiento de salud “Be Wise”

La creación de este folleto fue posible gracias al acuerdo de cooperación DP13-1302 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), la Division for Heart Disease and Stroke Prevention (División de Prevención de Ataques Cardiacos y Accidentes Cerebrovasculares), y el Programa WISEWOMAN (Pruebas de detección y evaluaciones bien integradas para mujeres en todo el país). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC.``

Índice

Acuerdo de entrenamiento de salud	1
¿Cuán preparada está?	2
Hoja del plan de cambio	3-4
Conozca su mundo	5
Controle su mundo	6-7
Cadena de comportamiento	8
Pequeños cambios, grandes resultados	9
Pirámide de actividad física	10
¿Cuán activa es usted?	11
¿Cuánto es suficiente?	12
Consejos para ser más activa	13
Ejercicios de fortalecimiento	14-16
Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento	17-21
Ejercicios de estiramiento	22
Ejemplos de ejercicios de estiramiento	23-24
Ejercicios de equilibrio	25-26
El contador de pasos	27
Incremente su actividad	28
Haga un seguimiento de su progreso	29
Registro de actividad física	30-33
Intensidad moderada e intensidad vigorosa	34
Agua	35
La salud es una elección	36
Celebre su éxito	37
Sea un ejemplo de actividad física	38
Inquietudes con respecto a la realización de cambios	39
Notas	40

Acuerdo de entrenamiento de salud

Esta guía es una adaptación del ‘Be Wise curriculum’ (Plan Be Wise) del Programa Illinois WISEWOMAN.Wisconsin WISEWOMAN le informa que usted puede mejorar su salud si come alimentos saludables, realiza más actividad física, mantiene un peso saludable, deja de fumar y tiene valores saludables de la presión arterial, colesterol y glucosa.

El entrenador de salud…

Le brindará orientación para realizar cambios tendientes a aumentar su actividad física y la ayudará a lograr lo siguiente:

- Identificar su objetivo.
- Crear y lograr pequeños pasos para cumplir su objetivo .
- Mejorar su autocuidado.
- Aprender a mantenerse motivada.
- Encontrar recursos comunitarios para respaldar su objetivo.

Para ello, le ofrecerá mensajes, consejos, herramientas y actualizaciones de progresos relacionados con la salud.

El entrenador de salud no le dirá *cuál* debe ser su objetivo, pero le mostrará *cómo puede* lograrlo.

Para trabajar con el entrenador de salud, debe hacer lo siguiente:

- Aceptar que asistirá a una cantidad específica de sesiones de entrenamiento de salud durante los próximos 3 a 6 meses. La duración de cada sesión puede ser de 15 a 60 minutos.
- Infórmele al asesor cuál es el horario que más le conviene para las sesiones.
- Aceptar que el entrenador de salud se comunique con usted de 30 a 60 días después de la última sesión de asesoramiento para ver cómo se encuentra.

¿Cuán preparada está?

. . . Importancia

Piense cuán importante es para usted aumentar su actividad física. Marque con un círculo el número de la escala siguiente que describa mejor el nivel de importancia que tiene para usted aumentar su actividad física en este momento. ¿Por qué eligió este número?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No es importante				**Es un poco importante**				**Es muy importante**		

. . . Confianza

¿Qué nivel de confianza tiene en que puede realizar cambios para aumentar su actividad física? Marque con un círculo el número de la escala siguiente que describa mejor el nivel de confianza que siente hoy en que puede aumentar la cantidad de actividad física que realiza. ¿Por qué eligió este número?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No tengo confianza				**Tengo un poco de confianza**				**Tengo mucha confianza**		

Hoja del plan de cambio

El motivo más importante por el que deseo estar más activa es el siguiente:

_____

¿Por qué conviene establecer objetivos?
Saber lo que desea es el primer paso para lograrlo. Antes de establecer su objetivo, veamos algunos consejos para establecer objetivos de forma satisfactoria. Cuando establezca un objetivo, asegúrese de que sea **SMART** (*específico, medible, realizable, realista y limitado en tiempo*). Ahora, establezcamos un objetivo. Un objetivo es algo que usted planifica lograr.

E specífico
Esto la ayuda a concentrarse en lo que desea realizar. Por ejemplo: "*Caminaré por 10 minutos.*"

Medible
Esto la ayuda a ver su progreso. Por ejemplo: "*Caminaré por 10 minutos los lunes, miércoles y viernes. Anotaré cuánto tiempo camino en esos días.*"

Realizable
Esto la ayuda a garantizar su éxito; establezca un objetivo que suponga un desafío, pero que sepa que puede lograr.

Realista
Esto la ayuda a saber que puede hacerlo. Por ejemplo, ¿es realista decidir caminar durante 60 minutos los 7 días de la semana cuando no ha estado caminando en absoluto?

Limitado en tiempo
Esto la ayuda a elaborar un plan de acción. ¿Desea lograr su objetivo la próxima semana o dentro de tres meses? Por ejemplo: "*Caminaré por 10 minutos los lunes, miércoles y viernes durante los próximos 2 meses.*"

Hoja del plan de cambio (continuación)

Mi objetivo **SMART** es el siguiente:

_____

_____

_____

Tengo planificado realizar las siguientes acciones para lograr mis objetivos.

Acción	Plazo
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____

Otras personas pueden ayudarme a cumplir mi objetivo de las siguientes formas:

Nombre	Formas en las que puede ayudar
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____

Conozca su mundo

El mundo que la rodea afecta el nivel de actividad que usted realiza. Es posible que haya cosas en su mundo o su vida que faciliten o dificulten la realización de elecciones saludables.

Por ejemplo:

¿Vive en una zona con mucho tráfico o donde las calles no están bien iluminadas de noche?

O BIEN . . .

¿Tiene acceso a una pista de atletismo escolar, un parque local o un centro comercial donde pueda caminar?

Si conoce su mundo, puede realizar elecciones saludables con más facilidad.

Obstáculos

¿Qué cosas de su mundo hacen que le resulte difícil realizar elecciones saludables con relación a la actividad física?

1 _____

2 _____

3 _____

Apoyo

¿Qué cosas de su mundo hacen que le resulte fácil realizar elecciones saludables con relación a la actividad física?

1 _____

2 _____

3 _____

Controle su mundo

Aprender a controlar su mundo puede ayudarla a realizar elecciones saludables. Para cada cosa que hace que le resulte **difícil** lograr su objetivo, piense cómo puede hacer para que le afecte menos.

Cosas que hacen que resulte difícil . . .

1 _____

2 _____

3 _____

Cómo puedo evitar estas cosas . . .

1 _____

2 _____

3 _____

Controle su mundo (continuación)

Aprender a controlar su mundo puede ayudarla a realizar elecciones saludables. Para cada cosa que hace que le resulte difícil lograr su objetivo, piense cómo puede hacer para que le afecte menos.

Cosas que hacen que resulte fácil . . .

1 _____

2 _____

3 _____

Cómo puedo aprovechar más estas cosas . . .

1 _____

2 _____

3 _____

Cadena de comportamiento

Una cadena de comportamiento es una serie de acciones que generan un comportamiento específico. Si es necesario cambiar el comportamiento específico, debe pensar y encontrar la cadena de acciones que lo generaron. La cadena de comportamiento tiene tres acciones principales:

- **Factor desencadenante:** Es la **cosa** que genera sus elecciones. Puede ser un acontecimiento, un sentimiento o un pensamiento.
- **Comportamiento:** Es la **elección** que realizó.
- **Resultados:** Esto es **lo que sucede** debido a su elección. Puede estar relacionado con su salud. O bien, puede ser algo que piensa o siente.

Por ejemplo, se dirigía a realizar una caminata de 30 minutos en el parque y la llama su amiga para invitarla a ver su programa favorito de televisión, por lo tanto, va a la casa de su amiga y no va a caminar.

FACTOR DESENCADENANTE	COMPORTAMIENTO	RESULTADO
La llamada de su amiga	**Miré el programa de televisión**	**No caminé**

Sus cadenas de comportamiento relacionadas con la actividad física

Piense en los acontecimientos que afectan la cantidad de actividad física que realiza.

¿Cuáles hacen que le **resulte difícil** aumentar su actividad física?

¿Cuáles hacen que le **resulte fácil**?

Pequeños cambios, grandes resultados

Al ser más activa, puede lograr lo siguiente:

- Mantener su corazón y sus vasos sanguíneos saludables.
- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental.
- Reducir el estrés.
- Aumentar la energía.
- Ayudar a controlar su peso.
- Reducir su riesgo de tener dolencias tales como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer.

Lo que debe saber:

- Incluya la actividad como parte de su vida. No es necesario que vaya a un gimnasio. Las actividades diarias como las caminatas a paso ligero, la jardinería y subir las escaleras pueden ayudarla a mantenerse saludable y en forma.
- Pase menos tiempo sin realizar actividad. ¡Muévase más!
- Realice actividad durante el día. No es necesario que realice toda la actividad física a la vez. Toda la actividad que haga contribuye a la buena salud.
- Realice diferentes actividades. Esto la ayudará a mejorar su estado físico, fortaleza, flexibilidad y equilibrio.
- Diviértase mientras realiza actividad física. Sacar a pasear al perro, jugar con sus nietos, cuidar el jardín y bailar son formas en las que puede estar activa.

Pirámide de actividad física

La pirámide le recuerda que debe elegir diferentes tipos de ejercicios para mantener todo su cuerpo sano y fuerte.

La pirámide de actividad física le ayudará a realizar elecciones para ser más activa.

¿Cuán activa es usted?

Limite . . .

Las actividades sedentarias
- Mirar televisión o videos
- Leer
- Usar la computadora
- Pasatiempos que realiza sentada, como tejer o hacer artesanías

Aumente . . .

Existen muchas clases de actividades y ejercicios físicos, y hacerlos le ayudará a quemar calorías.

Estos son algunos ejemplos
- Yoga
- Pilates
- Ejercicios de estiramiento en una silla o de pie

Actividades de equilibrio, como taichi

Actividad de fortalecimiento
- Levantamiento de pesas
- Ejercicios con una banda elástica
- Ejercicios abdominales, flexiones de brazos, levantamiento de piernas o sentadillas

Actividades aeróbicas
- Practicar deportes (béisbol, tenis)
- Nadar
- Caminar a paso moderado o vigoroso
- Andar en bicicleta
- Bailar

Actividades de la vida diaria
- Lavar la ropa
- Barrer, pasar la aspiradora o limpiar los pisos
- Cuidar el jardín o cortar el césped
- Cantar en un coro

¿Cuánto es suficiente?

La pauta básica para la actividad física es simple:
Intente realizar, al menos, 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días de la semana. Una intensidad moderada significa que su corazón late más rápido y su respiración es más acelerada que cuando está en reposo. Algunas actividades moderadas son caminar a paso moderado, rastrillar hojas y pasar la aspiradora.

A continuación, se incluyen algunas respuestas a preguntas frecuentes sobre la actividad física:

- **¿Es necesario que realice los 30 minutos de actividad física a la vez? NO**. Puede realizar bloques de actividad de 5 a 10 minutos durante el día.

- **¿Debo "ejercitarme"? NO.** Puede mejorar su estado físico realizando las actividades de la vida diaria: subir las escaleras, trabajar en el patio, jugar activamente con mascotas o hacer tareas domésticas activas.

Ahorradores de tiempo

- El tiempo es un obstáculo común para la actividad física.

- Sea más activa durante el día en sesiones cortas, por ejemplo, caminatas de dos minutos.

- Use las escaleras en lugar del ascensor.

- Si pasa mucho tiempo sentada, intente levantarse y moverse cada una o dos horas. Puede hacer ejercicios en la silla, estirarse, caminar en el lugar o subir y bajar escaleras.

- Cuando realiza las tareas domésticas, piense en formas de moverse más. Friegue con un poco más de fortalecimiento, o ponga música y baile mientras limpia.

- Si cuida niños, juegue activamente con ellos o realice caminatas largas.

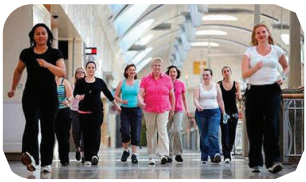
- Si cuida el jardín, rastrille las hojas o corte el césped por 10 minutos seguidos, o camine con la manguera.

Consejos para ser más activa

Planifique actividades que pueda disfrutar aunque esté muy ocupada. Cuando esté agotada por el estrés y las tensiones de la vida diaria, dedique unos minutos a caminar o a realizar una actividad de estiramiento activa para despejar su mente y renovarse.

Si pasa todo el día realizando un trabajo cansador, una actividad divertida como caminar con un amigo, bailar o practicar su deporte activo favorito pueden darle energía.

No permita que su peso le impida moverse. Si se siente avergonzada al hacer ejercicio:



- No es necesario que use leotardos o un body para hacer una buena sesión de ejercicios.
- Busque un compañero para caminar.
- Haga ejercicio mientras mira televisión o escucha música en su casa.
- Comience con unos pocos cambios y agregue más actividad a su vida a lo largo del tiempo.

Si hace mucho calor o mucho frío:

- Camine en un centro comercial u otro establecimiento que tenga aire acondicionado o calefacción.
- Ponga un video de ejercicios en su casa.

¿Por qué son importantes los ejercicios de fortalecimiento?

La ayudan a realizar las actividades diarias. Los ejercicios de fortalecimiento mantienen saludables y fuertes los músculos, las articulaciones y los huesos. As A medida que envejecemos, perdemos masa muscular, y los huesos también pueden debilitarse. Esto hace que resulte más difícil realizar las actividades diarias. Usted necesita fortalecimiento y energía para cargar las bolsas de comestibles, limpiar la casa y cuidar a su familia.

Le ayudan a quemar más calorías. Cuando hace ejercicio, quema calorías. Además, cuando tiene más masa muscular, quema más calorías incluso cuando está en reposo.

Le ayudan a prevenir lesiones. Las lesiones causadas por caídas son uno de los principales problemas de salud cuando envejecemos. Los huesos, músculos y articulaciones fuertes ayudan a prevenir caídas y lesiones.

Mitos acerca de los ejercicios de fortalecimiento
Mito n.º 1: Tengo que ir a un gimnasio y “levantar pesas” para fortalecer mis músculos.

¡NO! Puede hacer ejercicios de fortalecimiento en cualquier lugar. Puede usar el peso de su propio cuerpo, una banda elástica u objetos del hogar, como latas de sopa, botellas de soda o jarras de leche.

Mito n.º 2: Mis músculos se volverán demasiado voluminosos si hago ejercicios de fortalecimiento.

¡NO! Estos ejercicios no harán que sus músculos sean más voluminosos. Incluso es posible que note que su ropa le queda más holgada. La masa muscular de su cuerpo quema más calorías y ocupa menos lugar que la grasa.

Mito n.º 3: Tendré que esforzarme demasiado para obtener resultados. No vale la pena.

¡NO! Haga ejercicios de fortalecimiento solo 2 o 3 veces por semana durante 15 a 20 minutos cada vez, y sus músculos se fortalecerán. Incluso las pesas livianas harán que sus músculos trabajen más y se vuelvan más fuertes.

Tipos de pesas

Pesas de mano: En la mayoría de las tiendas de ofertas, se pueden adquirir mancuernas pequeñas. Vienen en diferentes tamaños, de modo que puede comprar las que sean adecuadas para usted. También puede utilizar latas de sopa o botellas de agua.

Bandas de resistencia: Las bandas de resistencia son bandas o tubos elásticos de los que usted tira para ejercitar los músculos.

Consejos para comenzar a ejercitarse

Comience de a poco. Utilice pesas livianas (de 2 a 5 libras) o bandas. Debe ser capaz de levantar la pesa con facilidad. Después de hacerlo varias veces, sus músculos deben comenzar a sentirse cansados.

Sea creativa. Use dos latas de sopa o llene dos botellas de agua de plástico y utilícelas como pesas. Para que sean más pesadas, llénelas con arena o piedras pequeñas. Asegúrese de que ambas latas o botellas sean del mismo tamaño y peso.

Use calzado con taco bajo, con buen apoyo.

Piense en el músculo que está ejercitando. Haga ejercicios para trabajar los músculos grandes de los brazos, las piernas, el estómago y la espalda (ver más adelante).

Los principales músculos de los brazos	**Bíceps:** frente de la parte superior del brazo **Tríceps:** parte posterior de la parte superior del brazo **Hombro:** extremo superior de la parte superior del brazo
Los principales músculos de las piernas	**Cuádriceps:** frente del muslo **Tendón:** parte posterior del muslo **Pantorrilla:** parte posterior de la parte inferior de la pierna
Otros músculos importantes	**Abdominales:** músculos ubicados sobre el área del estómago **Espalda:** músculos que brindan soporte a la columna vertebral **Glúteos:** músculos que forman las nalgas

- Utilice una pesa que pueda levantar fácilmente, pero que la haga sentir cansada después de levantarla varias veces. Aumente el peso a medida que se fortalezca.
- Levante y baje la pesa de forma lenta y controlada. De este modo, ejercitará mejor el músculo y evitará lesiones.
- Para cada ejercicio, levante la pesa de 8 a 15 repeticiones. Descanse un minuto.
- Repita el ejercicio. Haga dos series de 8 a 15 repeticiones de cada ejercicio diferente.
- Respire normalmente. No contenga la respiración mientras hace el ejercicio.
- Mantenga una buena postura y forma. Cuando está de pie para hacer un ejercicio, mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados a una distancia de 6-12 pulgadas (el ancho de los hombros). De este modo, tendrá un mejor equilibrio.
- Preste atención a su cuerpo. Es normal que los músculos estén doloridos, pero el dolor agudo no lo es.
- No haga un ejercicio si al hacerlo siente dolor.

Ejercicio para los hombros “remo parado”

Párese sobre la banda con las rodillas ligeramente flexionadas. Sujete un extremo de la banda en cada mano. Comience con los brazos derechos hacia abajo en frente de su cuerpo. Levante las manos hasta la barbilla de modo que los codos queden a la altura de los hombros. No se agache ni se incline hacia delante. Baje lentamente los brazos hasta la posición inicial.

Flexiones de bíceps
Ejercicio para los bíceps (frente de la parte superior del brazo)

Párese sobre la banda con las rodillas ligeramente flexionadas. Sujete un extremo de la banda en cada mano. Coloque los brazos a los costados con las palmas hacia arriba. Mantenga los codos cerca del cuerpo. Levante las manos hacia los hombros, acercándolas al cuerpo. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Remo sentado
Ejercicio para la espalda

Siéntese en el suelo con las piernas extendidas en frente suyo, las rodillas ligeramente flexionadas y los dedos de los pies hacia arriba. Coloque la banda alrededor de las plantas de los pies. Sujete un extremo de la banda en cada mano. Lleve los codos hacia atrás de modo que las manos queden cerca del pecho Junte los omóplatos. Vuelva lentamente a la posición inicial.

***Asegúrese de sentarse derecha y mantenga el cuerpo quieto, de modo que solo se muevan sus brazos.**

Flexiones contra la pared
Ejercicio para los brazos y el pecho

Párese mirando hacia una pared con las manos extendidas frente a usted y apoye las palmas sobre la pared. Inclínese hacia delante de modo que su peso se apoye en las manos. Flexione los brazos para acercarse a la pared. Luego vuelva hacia atrás hasta la posición inicial.

***Para mayor resistencia, párese más lejos de la pared.**

Patada de tríceps (ejercicio para la parte posterior de la parte superior del brazo)

Inclínese hacia delante y coloque la mano derecha sobre una silla o un banco para apoyar el cuerpo. Sujete una pesa con la mano izquierda y flexione el codo de modo que la parte superior del brazo quede junto al cuerpo. Extienda lentamente el brazo hacia atrás. Apriete el músculo de la parte posterior del brazo mientras extiende el brazo. Vuelva a la posición inicial. Repita colocando la mano izquierda sobre una silla y flexionando y extendiendo el brazo derecho.

Abdominales
Ejercicio para el abdomen

Acuéstese con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos al costado del cuerpo. Utilizando los músculos abdominales, levante los hombros unas pulgadas; tenga cuidado de no lastimarse el cuello. Vuelva a la posición inicial.

***Exhale el aire cuando se levanta e inspire cuando se relaja.**

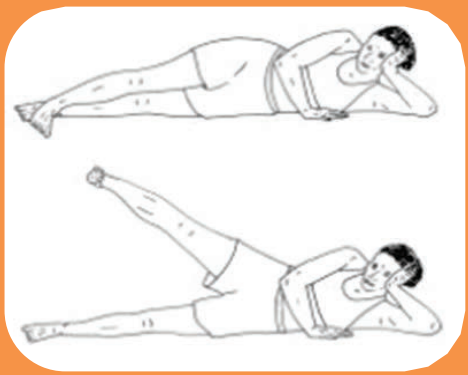
Sentadillas (flexiones de rodillas)
Ejercicio para las piernas

Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flexione las rodillas y baje la cadera hacia el suelo. Vuelva a la Posición parada.

***Haga este ejercicio como si intentara sentarse en una silla imaginaria, y en cuanto toca la silla, vuelva a levantarse.**

***Los principiantes pueden hacer este ejercicio sentándose realmente en una silla y levantándose. También puede sujetarse a un objeto estable para mantener el equilibrio.**

Levantamiento de piernas
Ejercicio para las piernas



Acuéstese de costado. Apoye la cabeza sobre el brazo flexionado. Mantenga ambas piernas extendidas. Levante lentamente la pierna de arriba. Vuelva a la posición de inicio. Dese vuelta hacia el otro lado y repita el ejercicio con la otra pierna.

Estocadas (pasos gigantes)
Ejercicio para las piernas

Párese con los pies hacia delante. Dé un paso grande hacia delante de modo que un pie quede delante del otro. Flexione lentamente las dos rodillas hasta que la parte superior del muslo quede paralela al suelo. Vuelva a la posición de inicio.

Repita el ejercicio con la otra pierna.

***Puede hacer este ejercicio dando pasos gigantes y flexionando profundamente las rodillas con cada paso.**

***También puede permanecer en su lugar y sujetarse a algo para mantener el equilibrio**.

Estiramiento (flexibilidad)

¿Por qué son importantes los ejercicios de estiramiento?

- Reducen la rigidez en las articulaciones
- Reducen la tensión muscular
- Mejoran el equilibrio
- Mejoran la postura
- Reducen las lesiones

A medida que envejecemos, nuestros músculos y articulaciones pueden llegar a ser duras. Esto aumenta el riesgo de lesiones y hace que sea difícil hacer las tareas diarias.

Consejos para comenzar los ejercicios de estiramiento

- La estiramiento da mejores resultados cuando ya se han ejercitado los músculos; antes de estirar, intente moverse durante dos minutos para entrar en calor.
- Realice diferentes ejercicios de estiramiento.
- Mantenga cada estiramiento durante 10-30 segundos en cada posición, no rebote.
- Puede sentir una leve molestia; sin embargo, nunca debe sentir un dolor agudo o punzante cuando realiza la estiramiento.
- Solo muévase de modo que sienta que los músculos se alargan.
- Recuerde RESPIRAR durante cada ejercicio.
- Realice los ejercicios de estiramiento en distintos momentos del día: mientras habla por teléfono, cuando espera que se cocinen los alimentos en el horno de microondas, o antes de levantarse .
- Intente realizar los ejercicios de estiramiento varias veces por semana.

Ejemplos de ejercicios de estiramiento

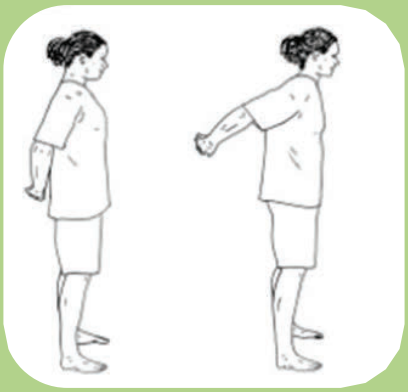
Estiramiento del cuello

Mientras mira hacia delante, incline la cabeza hacia el costado e intente tocarse el hombro con la oreja. Mantenga los hombros quietos y relajados. No levante el hombro para tocar la oreja. Mantenga la estiramiento por unos segundos. Luego, repita el movimiento hacia el otro lado. Luego, intente tocarse el pecho con la barbilla; baje la barbilla solo hasta donde le resulte cómodo y mantenga la posición unos segundos.

***Respire profundamente para relajarse.**

Estiramiento de los hombros

Enlace los dedos detrás de la espalda con las palmas hacia arriba. Una lentamente los codos mientras extiende los brazos. Mantenga la posición unos segundos y luego relájese.



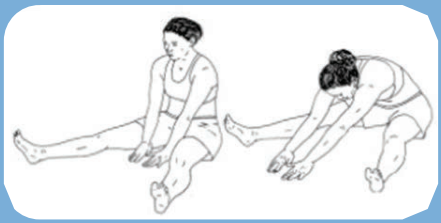
Ejemplos de ejercicios de estiramiento

Estiramiento de la zona lumbar

Acuéstese boca arriba y lleve las dos rodillas hacia el pecho. Coloque las manos sobre las rodillas y haga círculos pequeños con las rodillas.

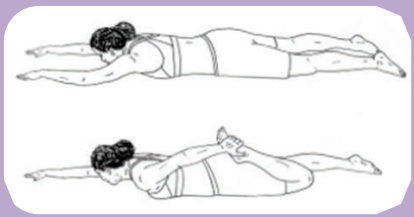
***Esto debe sentirse como un "mini" masaje de la espalda**.

Estiramiento de los muslos (parte posterior de la parte superior de la pierna)



Siéntese derecha en el suelo con las piernas extendidas y levemente separadas.
Extienda los brazos frente a usted e inclínese lentamente hacia delante. Estírese todo lo que pueda y mantenga la posición unos segundos.

Estiramiento de los muslos (frente de la parte superior de la pierna)



Acuéstese boca abajo con los brazos extendidos hacia delante. Flexione la rodilla izquierda y sujete la parte superior del pie con su brazo izquierdo. Tire lentamente hacia abajo. Mantenga la posición unos segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.

Ejercicios de equilibrio

Tener un buen equilibrio es importante para muchas actividades diarias. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y a evitar las lesiones causadas por las caídas. Estos ejercicios se superponen con los ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo, que también mejoran el equilibrio. Además, los ejercicios de equilibrio mejorarán su postura.

Consejos para comenzar a realizar ejercicios de equilibrio

- Tenga un punto de apoyo estable al alcance que pueda usar para mantener el equilibrio.
- Extienda los brazos hacia los costados para que el ejercicio resulte más fácil.
- Para aumentar el nivel de dificultad del ejercicio, cruce los brazos sobre el pecho o haga los ejercicios con los ojos cerrados.
- Mantenga la posición durante varios segundos. Aumente el tiempo de cada ejercicio a medida que mejore su equilibrio.
- Los ejercicios de equilibrio pueden hacerse en cualquier lugar, incluso mientras espera el autobús o está en la fila en la supermercado.

Ejemplos de ejercicios de equilibrio

Equilibrio en un pie

Párese sobre un pie durante 10 segundos.
Repita el ejercicio con la otra pierna.

***Más difícil: mantenga la pierna extendida frente a usted.**

Equilibrio de talón/dedos

Párese con un pie directamente delante del otro, de modo que los dedos toquen el talón. Mantenga el equilibrio durante 10 segundos. Repita el ejercicio con el otro pie adelante.

***Más difícil: intente realizar el ejercicio mientras camina, como si estuviera sobre una cuerda floja.**

Equilibrio en 4 patas

Póngase en cuatro patas y mantenga la espalda y el cuello derechos. Levante un brazo del suelo y mantenga la posición unos segundos. Vuelva a apoyar el brazo en el suelo y levante el otro brazo. Repita el ejercicio de equilibrio con cada pierna, extendiéndola hacia atrás.
Recuerde mantener la espalda derecha durante cada ejercicio.
Más difícil: levante el brazo y la pierna opuestos al mismo tiempo.

El contador de pasos

Un contador de pasos es un instrumento que realiza un seguimiento de su actividad contando la cantidad de pasos que usted realiza.

¿Cómo funciona el contador de pasos?

El contador de pasos tiene un resorte que se mueve con cada paso que realiza. Cada paso hace que el resorte cuente un paso.

¿Cómo puede ayudarla el contador de pasos?

- Un contador de pasos puede ayudarla a saber cuán activa es durante el día.
- Un contador de pasos puede ayudarla a recordar que debe realizar actividad física. Por ejemplo, mire su contador de pasos a las dos de la tarde. Si ve que está lejos de su objetivo, sabe que deberá moverse más para cumplir su objetivo.
- Un contador de pasos puede ayudarla a establecer objetivos y hacer un seguimiento de su actividad diaria.

¿Cómo se usa el contador de pasos?

- Sujete el contador de pasos en su ropa ajustando el clip sobre la pretina cuando se viste, y úselo hasta que se vaya a dormir.
- Si su ropa no tiene una pretina, puede sujetar el contador de pasos en un cordón o un elástico (como un cinturón), que puede usar arriba o debajo de la ropa. También puede sujetarlo a las medias o la ropa interior.

Use el contador de pasos todos los días

- Colóquese el contador de pasos cuando se vista por la mañana y úselo hasta que se vaya a dormir.
- No olvide volver a cero el contador de pasos cada mañana cuando se lo coloca.

Lleve un registro

- Anote la cantidad de pasos al final de cada día.
- Al final de cada semana, examine su registro.
- Establezca un objetivo de 300 a 500 pasos más cada día. Por ejemplo, si realiza 3,000 pasos durante un día normal, intente realizar 3,500 pasos cada día de la semana siguiente.
- Para lograr una buena salud cardíaca, realizar 10,000 pasos cada día es un objetivo adecuado. No obstante, lo más importante es que realice más actividad de la que realiza actualmente.

¿Por qué es útil anotar las actividades que realiza?

- Para conocer sus hábitos. Cuando escribe sus actividades, puede ver las elecciones que hace. Esto la ayuda a ver en qué aspectos puede hacer pequeños cambios.
- Para hacer un seguimiento de su progreso. ¿Ha establecido objetivos relacionados con la actividad? Cuando escribe todo lo que hace, luego puede analizarlo para determinar si ha cumplido sus objetivos.

Pasos simples para llevar un registro

Marque la cantidad de minutos que dedica a cada tipo de actividad. Marque una casilla por cada 5 minutos de actividad. Al final del día, cuente la cantidad total de minutos que dedica a cada tipo de actividad.

Por ejemplo:
Si dedica 30 minutos a limpiar los pisos, 10 minutos a caminar a paso moderado y 5 minutos a hacer ejercicios de estiramiento, debe marcar las casillas de su registro de actividad física de la siguiente forma:

Actividad de la vida diaria moderada	X	X	X	X	X	X

(Se marcan 6 casillas porque 6 x 5 = 30)

Caminata a paso ligero/ ejercicio aeróbico	X	X				

(Se marcan 2 casillas porque 2 x 5 = 10)

Ejercicios de estiramiento	X					

(Se marca 1 casilla porque 1 x 5 = 5)

Escriba las cantidades en la columna “Total”. (Ver el ejemplo en la página siguiente.) Escriba cuándo estuvo inactiva. Responda las preguntas del registro marcando con un círculo “Sí” o “No”. Escriba otras notas.

Registro de actividad física

☐ = 5 minutos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ = 30 minutos

Actividad de la vida diaria moderada **Total**

_____

Caminata a paso ligero o ejercicio aeróbico

_____

Ejercicios de fortalecimiento

_____

Ejercicios de estiramiento

_____

Pasos diarios _____

Tareas y pasatiempos inactivos (enumerar a continuación)

Preguntas

Pienso en la actividad física todo el día.	SÍ	NO
Hoy hablé con alguien sobre la actividad física.	SÍ	NO
Hoy cumplí con mis objetivos de actividad física.	SÍ	NO

Notas

Registro de actividad física

☐ = 5 minutos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ = 30 minutos

Actividad de la vida diaria moderada **Total**

_____

Caminata a paso ligero o ejercicio aeróbico

_____

Ejercicios de fortalecimiento

_____

Ejercicios de estiramiento

_____

Pasos diarios _____

Tareas y pasatiempos inactivos (enumerar a continuación)

Preguntas

Pienso en la actividad física todo el día.	SÍ	NO
Hoy hablé con alguien sobre la actividad física.	SÍ	NO
Hoy cumplí con mis objetivos de actividad física.	SÍ	NO

Notas

Registro de actividad física

☐ = 5 minutos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ = 30 minutos

Actividad de la vida diaria moderada **Total**

_____

Caminata a paso ligero o ejercicio aeróbico

_____

Ejercicios de fortalecimiento

_____

Ejercicios de estiramiento

_____

Pasos diarios _____

Tareas y pasatiempos inactivos (enumerar a continuación)

Preguntas

Pienso en la actividad física todo el día.	SÍ	NO
Hoy hablé con alguien sobre la actividad física.	SÍ	NO
Hoy cumplí con mis objetivos de actividad física.	SÍ	NO

Notas

Registro de actividad física

☐ = 5 minutos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ = 30 minutos

Actividad de la vida diaria moderada **Total**

_____

Caminata a paso ligero o ejercicio aeróbico

_____

Ejercicios de fortalecimiento

_____

Ejercicios de estiramiento

_____

Pasos diarios _____

Tareas y pasatiempos inactivos (enumerar a continuación)

Preguntas

Pienso en la actividad física todo el día.	SÍ	NO
Hoy hablé con alguien sobre la actividad física.	SÍ	NO
Hoy cumplí con mis objetivos de actividad física.	SÍ	NO

Notas

Intensidad moderada e intensidad vigorosa

Actividades de intensidad moderada

- Hacen que el corazón trabaje un poco más.
- Mejoran la salud cardíaca.
- Utilizan los grupos de músculos grandes (como los músculos de las piernas).
- Ayudan a adelgazar y mantener el peso adecuado.

Actividades de intensidad vigorosa

- Aceleran la respiración.
- Mejoran la salud cardíaca.
- Demandan un mayor esfuerzo de los músculos.
- Ayudan a adelgazar y mantener el peso adecuado.

Calcule su nivel de intensidad:
Haga la “prueba del habla.”

- Si puede cantar mientras realiza la actividad, significa que el nivel de actividad es leve o ligero.
- Cuando realiza actividades de intensidad moderada, debe poder hablar (pero no cantar).
- Cuando realiza actividades de intensidad vigorosa, le debe faltar el aliento para decir más de tres o cuatro palabras a la vez.

Agua

¿Por qué necesita agua el cuerpo?

- El agua ayuda a transportar los nutrientes a las células.
- El agua ayuda al metabolismo.
- El agua protege los órganos vitales.
- El agua controla la temperatura del cuerpo.
- El agua ayuda a eliminar los desechos del cuerpo (sudor, orina).
- El agua protege e hidrata las articulaciones.

Usted pierde agua durante el día, por lo que debe reemplazar el líquido perdido para mantenerse saludable. Si no toma suficiente agua, puede deshidratarse. Todos los líquidos le ayudan a mantenerse hidratada, pero el AGUA es la mejor opción, ¡porque es gratis!

¿Cómo puede saber si bebe suficiente agua?

Si bebe suficiente agua, su orina será de color claro o amarillo pálido. Un amarillo más oscuro significa que no bebe suficiente agua.

Formas de beber más agua durante el día

- Beba un vaso de agua cuando se levanta por la mañana.
- Tenga una botella de agua a mano y tome varios sorbos cada hora.
- Agréguele un paquete de saborizante sin azúcar o una rodaja de limón o lima.
- Si no le agrada el sabor del agua corriente, intente utilizar filtros o hervirla y ponerla en la heladera. Gran parte del agua embotellada es simplemente agua corriente purificada.

¡Felicitaciones! Ha elegido ser más activa y participar en el WISEWOMAN Be Wise Physical Activity Coaching Program (Programa de entrenamiento de salud para la actividad fisica “Be Wise” de WISEWOMAN).

Manténgase en el buen camino

Puede resultar difícil mantenerse en el buen camino una vez que finalizan las sesiones de asesoramiento de WISEWOMAN. A continuación, se incluyen tres formas simples que pueden ayudarla a seguir mejorando su salud.

1. **Piense en lo que hemos analizado.**

¿Ha aprendido formas de incrementar su actividad física? ¿Ha aprendido cómo incluir la actividad física en su vida? ¡No olvide todo esto!

2. **Establezca nuevos objetivos.**

Establezca nuevos objetivos para realizar más actividad una vez que haya alcanzado y mantenido su objetivo inicial. De este modo, siempre tendrá alguna meta por lograr.

3. **¿Qué debe hacer una vez que logra su objetivo en materia de alimentación saludable o actividad física?**

Dese una recompensa. Al darse una recompensa, usted podrá:

- ¡Disfrutar de su éxito!
- ¡Divertirse más con las elecciones saludables!

Piense en algunas formas en las que podría recompensarse por haber cumplido sus objetivos.

Recompensas . . .

1 _____

2 _____

3 _____

Haga cambios en su estilo de vida

Concéntrese en realizar cambios saludables que se adapten a su estilo de vida. No siempre hará elecciones saludables. Eso está bien. No permita que un error le haga sentir que no puede lograrlo. Usted **PUEDE** lograrlo.

Peso saludable: Una elección de estilo de vida

- Realice más actividad física. La clave para adelgazar es quemar más calorías de las que ingiere. Al hacer más actividad física, puede quemar calorías. Toda la actividad física cuenta, por lo que debe ser más activa durante todo el día.
- Comience lentamente y agregue más actividad de forma gradual. Ser activa no significa correr una carrera. Aumente gradualmente la actividad hasta un nivel que le resulte cómodo. Si se siente incómoda, reduzca el nivel de actividad.
- No es necesario que realice siempre la misma actividad. Elija cosas que no haya hecho nunca.

Sea un ejemplo de actividad física

Sus familiares y amigos notarán que usted realiza más actividad física.

- Comparta lo que ha aprendido. Hablar sobre la información que se ha analizado en las sesiones no solo reafirma sus conocimientos, sino que le brinda la oportunidad de enseñarles a los demás.
- Si tiene hijos, organice un juego en el que sus hijos tengan que nombrar la actividad física que realizan mientras miran televisión o andan en bicicleta.
- Con el contador de pasos, desafíe a su pareja a ver quién realiza la mayor cantidad de pasos en una semana.
- Haga que aprender nuevos hábitos resulte divertido.
- Invite a sus familiares y amigos a moverse con usted; de este modo, le resultará más fácil seguir siendo más activa y ayudará a sus familiares y amigos a estar más saludables.
- Cuénteles que se siente mucho mejor.

Inquietudes con respecto a la realización de cambios

Inquietud: *"No tengo tiempo para realizar actividad física, los ejercicios llevan demasiado tiempo, hay que usar ropa especial y luego hay que ducharse."*

- Si le resulta difícil realizar 30 minutos consecutivos de actividad por día, divida la actividad en varios momentos del día.
- Haga que prepararse para la actividad resulte fácil. Lleve calzado cómodo en el automóvil o en el bolso de WISEWOMAN, de modo que pueda realizar actividad física en cualquier lugar.
- No es necesario que transpire durante la actividad para mejorar su salud. Si transpira, planifique para realizar la actividad física antes de la ducha de la mañana o la tarde. De ese modo, no tendrá que perder más tiempo.

Inquietud: *"Estoy muy cansada para incrementar mi actividad física."*

- La actividad física, en realidad, puede darle más energía; con unos pocos minutos de actividad, obtendrá un incremento de energía rápido.
- La actividad física hace que la sangre circule. Además, el cuerpo libera sustancias químicas que pueden ayudarla a seguir adelante.

Inquietud: *"Estoy muy estresada para hacer ejercicio."*

- La actividad física le permitirá distraerse de sus preocupaciones.
- Recuerde que los ejercicios de estiramiento ayudan a relajar los músculos que se tensan cuando está estresada.

Notas

Wisconsin
Department of Health Services

P-00991S (06/2015)