

La Actividad Física en su Rutina Diaria



Piense en un día típico en su vida. También piense en algunas actividades que podría incorporar en su rutina diaria para llegar a cumplir 30 minutos de la actividad física. Si se siente listo, intente de pensar en actividades para llegar a cumplir 60 minutos de la actividad física..

Ejemplo

Camine durante su descanso en el trabajo10 minutos

Camine con sus hijos después de su trabajo10 minutos

Baile con su pareja después de cenar10 minutos

Tiempo total.....30 minutos

Actividad	Tiempo
Tiempo Total	

Consejos para ayudarle a usted y a su familia a ser más activos

Aquí están 14 consejos para ayudarle a usted y a su familia a ser más activos.

1. **¡Pon en marcha tu jardín!** Cortar el césped y trabajar en el jardín son excelentes maneras de mantenerse activo al aire libre. ¿Sin patio? Ningún problema. Pruebe la jardinería en macetas o un jardín comunitario local.



2. **Haga ejercicio mientras trabaje.** Añade algo de actividad saludable a tu jornada laboral. Tome descansos de trabajar para caminar o camine y hable durante sus juntas, haga algo de yoga o estiramiento durante el tiempo de inactividad.
3. **Prográmelo en el horario.** ¿Tiene problemas para encontrar tiempo para la actividad física? Configure una alarma en su teléfono o prográmela en su calendario y trátela como cualquier otra cita importante.
4. **Crea una meta.** Tener un compromiso u objetivo, como estar activo durante al menos 150 minutos cada semana, le ayudará a mantener la práctica. Compártelo con otros para mantenerte responsable. Si eres del tipo competitivo, desafía virtualmente a tus amigos, familiares o compañeros de trabajo y comprueba quién puede alcanzar sus objetivos de manera consistente a lo largo del tiempo.



5. **Solo baila.** ¡Libera algo de espacio, pon algo de música y tómate un descanso para bailar! Puede revitalizar una reunión de trabajo, una sesión de estudio, un domingo tranquilo o una noche de juegos. Deje que cada persona tome un turno como DJ para que se reproduzcan las canciones favoritas de todos.

6. **Pon las pantallas hacia abajo.** En lugar de dirigirse directamente al televisor o la consola de juegos después de la cena, convierta esa actividad en tiempo familiar. Sal a caminar, practica algún deporte o juega al pilla-pilla o al escondite.

7. **Sea un padre activo.** Los expertos dicen que lo que los niños quieren más que nada es pasar tiempo con sus padres. Para darles eso, no los envíes simplemente a jugar: ¡ve a jugar con ellos!

8. **Haga un ejercicio más suave y gentil.** Pruebe movimientos conscientes como el yoga, el tai chi o el qi

9. **El estrés no es excusa para saltarse el entrenamiento.** La actividad física regular puede ayudarle a controlar el estrés, dormir mejor y tener más energía.



10. **Ponte en forma durante la hora de ver televisión.** Camine o trote en el lugar o en una machina de caminar, levante pesas o haga yoga mientras mire sus programas favoritos. Rompe un atracón de televisión con un poco de actividad física entre episodios. O desafíe a los niños a ver quién puede hacer más burpees, flexiones o saltos durante las pausas comerciales.

11. **Haga tarjetas de tareas activas.** Deje que cada miembro de la familia saque una tarjeta cada día con una tarea activa diferente que debe realizarse. Limpiar después de cenar, pasear al perro, sacar la basura, doblar la ropa y descargar el lavavajillas.



12. **Cambie las citas con su pareja o amigos.** Una velada con su cónyuge o mejor amiga no tiene por qué significar una cena y una película. Mantenga una lista de actividades que sería divertido hacer juntos, como caminar, jugar boliche, minigolf, bailar, escalar rocas bajo techo o jugar al hula hula.

13. **Animase a calentar.** Un calentamiento (y enfriamiento) adecuado puede ayudarle a mejorar la flexibilidad y evitar lesiones. Se sentirá mejor después de cada entrenamiento y será más probable que lo siga haciendo.

14. **Actividades con macotas.** Un perro puede ser un gran compañero para caminar o correr.

¡Arriba los corazones! Díglele Sí a la actividad física

Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física de 30 a 60 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de veinte minutos.

Comience con actividades ligeras

- Caminar lentamente
- Regar el jardín
- Pasar la aspiradora



Luego pase a actividades moderadas

- Caminar a paso ligero
- Jardinería (rastrillar hojas, cortar el pasto o césped)
- Realizar mantenimiento de la casa
- Bailar
- Lavar y encerar el carro
- Restregar los pisos y lavar las ventanas
- Levantar pesas



Después continúe con actividades vigorosas

- Hacer deportes: fútbol (*soccer*), baloncesto (*basketball*), béisbol (*baseball*)
- Correr o trotar
- Andar en bicicleta rápidamente o en subida
- Hacer ejercicios aeróbicos
- Nadar varios largos de piscina
- Saltar la soga
- Realizar trabajo fuerte de construcción



Para volverse más activo, ¡sólo hay que dar el primer paso! Estos consejos lo ayudarán a recordar:

- Deje en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fije el día y la hora para salir a caminar con un compañero o compañera de trabajo

Haga su promesa para mantenerse activo!

Considere estos ejemplos:

Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

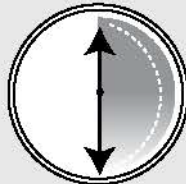
Noche

Después de la cena, haga una caminata de 10 minutos con su familia.

Anote los cambios que hará esta semana.

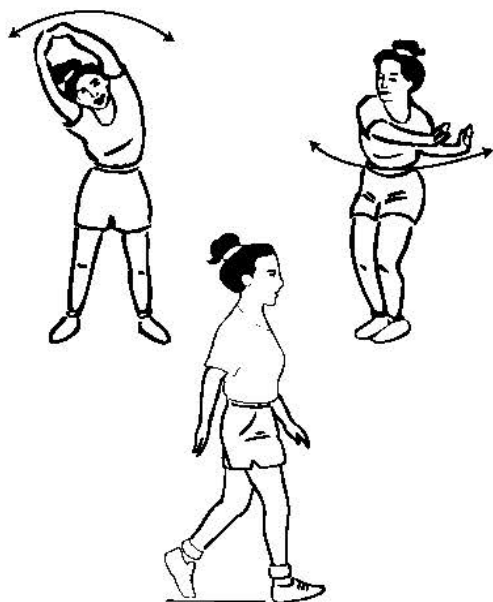
La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!

Programa para caminar *

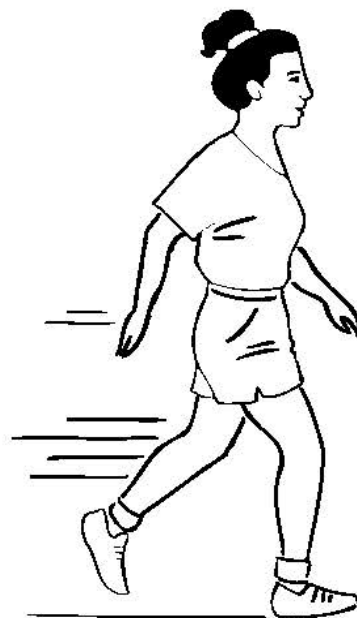
				
	Calentamiento: Caminar despacio	Caminata: Caminar rápido	Enfriamiento: Caminar despacio	Tiempo total
Semana 1	5 minutos	5 minutos	5 minutos	15 minutos
Semana 2	5 minutos	10 minutos	5 minutos	20 minutos
Semana 3	5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
Semana 4	5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
Semana 5	5 minutos	25 minutos	5 minutos	35 minutos
Semana 6	5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos
Semana 7	5 minutos	35 minutos	5 minutos	45 minutos
Semana 8	5 minutos	40 minutos	5 minutos	50 minutos

* Camine todos los días de la semana.

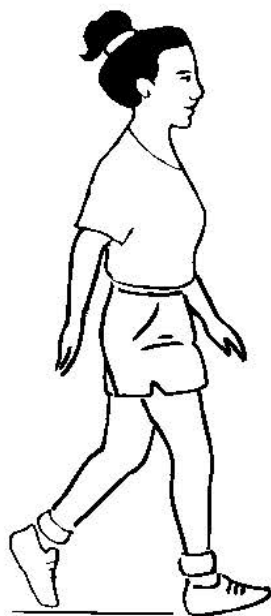
Cómo hacer ejercicios



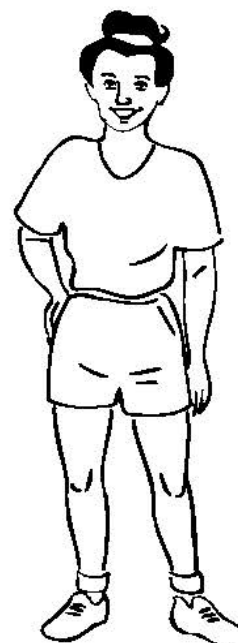
1. Haga ejercicios de estiramiento. (Vea la hoja de ejercicios de estiramiento.) Luego camine despacio por 5 minutos.



2. Camine rápido por 20 minutos.



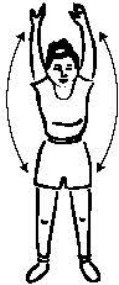
3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

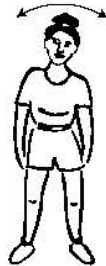
Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto repítalo dos veces.



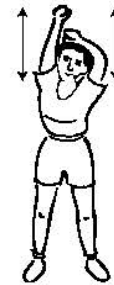
2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza despacito de un lado al otro 2 veces en cada dirección.



3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada lado.



4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo 5 veces en cada dirección.



5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado 3 veces en cada dirección



6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado 3 veces en cada dirección



7. Estiramiento

De abajo hacia arriba 5 veces.



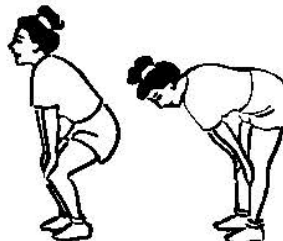
8. Estiramiento de cintura, espalda y piernas.

Pase los brazos entre las piernas 6 veces.



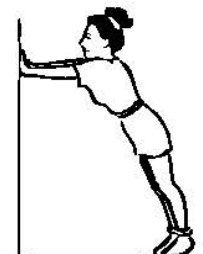
9. Estiramiento de las piernas (1)

Agárrese el tobillo y sosténgalo unos segundos 4 veces cada lado.



10. Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba 5 veces.



11. Estiramiento de las piernas (3)

Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo 6 veces.

¿Está funcionando tu entrenamiento?

Utilice esta tabla para ver cuántas calorías quema al realizar sus actividades favoritas. Estas son las calorías quemadas por hora por una persona de 125, 155 y 185 libras al realizar cada tipo de ejercicio.

			
Peso en libras	Caminando	Correr (12 min/milla)	Nadar
125	107	240	180
155	133	288	216
185	159	336	252
Calorías quemadas en 30 minutos			

			
Peso en libras	Ciclismo	Saltar la cuerda (lento)	Tenis
125	240	226	210
155	255	281	252
185	336	335	294
Calorías quemadas en 30 minutos			

Un día con la familia Ramírez

Las personas actúan de diferentes maneras cuando se dan cuenta que tienen que hacer cambios para disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Veamos cómo la familia Ramírez actúa cuando se entera de su riesgo



☐ **Mariano: “A mí no me importa”.**

Mariano se entera que tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, pero a él no le preocupa demasiado. Se molesta cuando le recuerdan que debe cambiar sus hábitos dañinos. No tiene ninguna intención de hacer cambios para mejorar su salud. “Lo que será, será”, dice Mariano.



☐ **Carmencita: “¡No logro dar el primer paso!”**

Carmencita está preocupada porque se ha enterado de su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Ella ha pensado hacer algunos cambios pero no logra comenzar a hacerlos. Se siente indecisa y no está motivada a tomar medidas para mejorar la salud. “El que no oye consejos, no llega a viejo”, teme Carmencita.



☐ **Virginia: “Estoy haciendo planes”.**

Virginia sabe que está en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y cree que debe prepararse para hacer cambios. En vez de solo decir que comenzará a hacer cambios, ella busca recetas para cocinar platillos saludables con menos grasa y se compra un par de zapatos para salir a caminar. “Del dicho al hecho hay mucho trecho”, piensa Virginia.



☐ **Doña Fela: “Estoy tomando acción”.**

Apenas Doña Fela supo que corría riesgo de enfermarse del corazón, tomó acción. Va a clases para aprender cómo mejorar su salud y pone en práctica lo que aprende. Tiene confianza y está contenta. Doña Fela usa recetas para cocinar saludablemente y sale a caminar todos los días. Ella hace cambios sencillos y ayuda a que otros hagan lo mismo. Ella dice, “Más vale prevenir que lamentar”.



☐ **Néstor: “Me mantengo en el camino de la salud”.**

Néstor está muy motivado y hace cambios por el bien de su salud. Él sabe que es fácil regresar a los viejos hábitos. Hace planes para prevenir las recaídas y aprende a comenzar de nuevo cuando es necesario. Tiene una actitud positiva hacia la vida. Él pide ayuda y no se da por vencido. “El tiempo es oro y la salud un tesoro”, dice Néstor.

¿Están listas para hacer un cambio saludable?
¿Cuál es SU motivación?

Promesa semanal

Si está listo para agregar más actividad física a su rutina diaria, intente usar esta hoja para hacer un plan de actividades. Hay pasos para escribir el objetivo y el resultado de cada día.

		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ejemplo	Meta	10 min	10	10	15	15	15	15
	Resultado	5 min	5	10	10	15	15	15
Semana 1	Meta							
	Resultado							
Semana 2	Meta							
	Resultado							