

Actividad de estilo de vida

La **actividad de estilo de vida** hace referencia a cualquier actividad física realizada como parte de una rutina diaria normal. Por ejemplo, subir escaleras en casa o en el trabajo es algo habitual en su día, pero igualmente puede ayudarle a quemar calorías adicionales.

Durante el próximo mes, además de su rutina de actividad física habitual, intente aprovechar las señales naturales a su alrededor para agregar un poco más de actividades de estilo de vida a su día. **Continúe agregando nuevas actividades de estilo de vida durante todo el mes.**

¿Qué tipos de actividades de estilo de vida planea agregar a su rutina?

- Use las escaleras en lugar de los ascensores y escaleras mecánicas (o al menos suba las escaleras mecánicas caminando).
- Use los carriles para bicicleta (camine o use una bicicleta) en lugar de utilizar el automóvil para ir al trabajo o hacer mandados.
- Cuando tenga que conducir, estacione un poco más lejos de su destino y camine el resto del trayecto.
- Tome descansos durante el día y realice actividad física. ¡Levántese, camine un poco y disfrute del descanso!
- Reduzca el uso de máquinas de ahorro de energía. Por ejemplo, lave su automóvil a mano.
- Al viajar en un autobús, camine hasta la próxima parada antes de subir (o bájese una parada antes).
- Pruebe nuevas actividades de diversión o recreativas como el baile, la jardinería o el boliche.
- Otras:

Cómo intensificar su caminata

Caminar es una de las formas más seguras y simples de realizar actividad física. Ahora que ha estado físicamente activo durante algún tiempo, es posible que desee aumentar la velocidad o duración de la caminata.

Para obtener mejores resultados de sus caminatas, siga estos 6 pasos:

1. Entre en calor

Comience a caminar lentamente. Aumente la velocidad después de dos a cuatro minutos, una vez que sienta que sus músculos han entrado en calor y se han relajado. Sea cauteloso: si no se siente listo para ir a toda velocidad, haga un calentamiento más largo.

2. Incluya estiramientos suaves

Algunos estudios demuestran que realizar estiramientos ligeros en los músculos de las piernas que se usan para caminar mejora el rendimiento y reduce el riesgo de lesiones. Realice algunos estiramientos ligeros después de entrar en calor.

3. Intensifique la actividad gradualmente

Aumente la distancia y el ritmo con el tiempo. Propóngase realizar paseos más largos después de que se sienta cómodo con la rutina. Establezca un nuevo objetivo de tiempo o distancia al comienzo de cada semana para mantener el desafío.

4. Haga combinaciones

Cambiar el ritmo, la dirección, el lugar y la distancia de las caminatas durante un par de días cada semana renueva su rutina y hace la caminata más interesante. No se sienta atrapado en un tiempo o una distancia específicas. Permítase días “livianos” cuando no tenga muchas ganas, pero trate de caminar la mayoría de los días.

5. Use una técnica de caminar relajada

Cuanto menos piense en su estilo, mejor. Sólo concéntrese en mantenerse cómodo y en control. Si los hombros están tensos, mueve mucho los brazos o la espalda y se cansa rápidamente, probablemente esté caminando demasiado rápido.

6. Agregue pasos a lo largo del día

Cada detalle pequeño cuenta, así que busque oportunidades diarias donde pueda dar un paseo en lugar de enviar un correo electrónico, camine un poco en lugar de esperar en el carro por su cita o mientras los niños practican algún deporte, o tome el camino más largo hacia la fuente de agua.

Cómo usar un podómetro

Considere el uso de un **podómetro** para medir su nivel de actividad diaria. Usar un podómetro puede agregar diversión y retos a sus planes de actividad.

2,000 pasos = 1 milla

Usar un podómetro es fácil:

- ✓ Colóquese el podómetro apenas se levante; recuerde volverlo a poner en cero todos los días.
- ✓ Sujete el podómetro a su ropa a la altura de la cintura.
- ✓ Asegúrese de que el podómetro esté bien firme, derecho y no se mueva mucho.
- ✓ Escriba el número de pasos que hace cada día en su Registro de comidas y actividades.

Otros consejos útiles:

- ✓ No moje el podómetro. Manténgalo bajo su chaqueta, si está caminando bajo la lluvia.
- ✓ Si tiene problemas para mantenerlo firme en la cintura, considere sujetarlo en la cadera, la espalda o a la parte superior de las medias. Tenga en cuenta que es posible que estas lecturas no sean tan precisas, pero al menos sabrá qué cantidad de pasos da aproximadamente.

Cómo mejorar la flexibilidad

Otra parte importante de la actividad física regular es la **flexibilidad**.

¿Qué es la flexibilidad?

- La flexibilidad se refiere a la capacidad de movimiento total de una articulación.
- Usamos la flexibilidad en las actividades diarias, tales como inclinarse para atarse los zapatos, alcanzar un ingrediente en la despensa o girar de lado para ver quién nos llama.

¿Por qué es tan importante la flexibilidad?

- La flexibilidad es una parte de la forma física que se descuida con frecuencia. La flexibilidad no se limita sólo a las personas que practican ballet, gimnasia o artes marciales, sino que es una parte importante de la aptitud física de todos independientemente de la edad, el sexo, las metas o la experiencia.
- Se ha demostrado que tener poca flexibilidad en la parte baja de la espalda y los isquiotibiales o tendón de la corva (parte posterior del muslo) contribuye al dolor en la parte baja de la espalda.
- La buena flexibilidad puede ayudarle a reducir la rigidez, prevenir lesiones y mantener un buen margen de movimiento en las articulaciones.

¿Cómo puedo mejorar (o mantener) mi flexibilidad?

- La mejor manera de mantener la flexibilidad es estirar regularmente, por lo menos una vez al día.
- Realice estiramientos básicos con la parte superior e inferior del cuerpo.

Reglas de seguridad para el estiramiento

Recuerde estas recomendaciones mientras realiza los ejercicios de estiramiento:

- ✓ Haga una sesión breve de entrada en calor *antes* de los ejercicios de estiramiento. La entrada en calor relaja los músculos para evitar lesiones.

Use ropa cómoda, nada que limite el movimiento.

Muévase lentamente hasta que sienta el estiramiento del músculo. Un estiramiento seguro es suave y relajante.

Mantenga la posición de estiramiento durante 10 a 30 segundos. **NO rebote.** Rebotar puede desgarrar los músculos.

Relájese. Luego repita el estiramiento de 2 a 3 veces.

Procure estirar los dos lados del cuerpo, **mantenga el equilibrio.**

Realice el estiramiento dentro de sus propios límites. No compita.

Nunca realice estiramientos si tiene dolor antes de comenzar.

Si un estiramiento en particular le produce dolor, deje de hacerlo.

Respire lenta y naturalmente. **NO contenga la respiración.**

Siempre mantenga el control. Los movimientos bruscos e inestables pueden producir lesiones.

¡Escuche a su cuerpo!

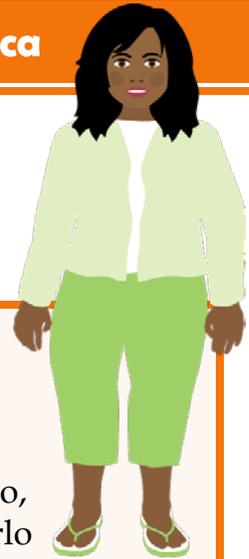


Ejercicios de estiramiento simples

A continuación se describen algunos ejercicios de estiramiento básicos que la mayoría de la gente puede hacer. Utilice una silla para sentarse o ayudarse en cada estiramiento.

- **Estiramiento superior (hombros):** Estire los brazos sobre la cabeza con los codos rectos y entrelace los dedos, si es posible. Mantenga la espalda y el cuello derechos.
- **Estiramiento del pecho:** Estire los brazos por detrás de usted con los codos rectos y entrelace los dedos, si es posible. Levante los codos suavemente hacia arriba.
- **Estiramiento de la parte media de la espalda:** Estire los brazos por delante con los codos rectos y entrelace los dedos, si es posible. Estire suavemente hacia adelante y separe los omóplatos.
- **Inclinaciones laterales:** Extienda un brazo por encima de la cabeza e inclínese suavemente hacia el lado opuesto. Repita esto con el otro brazo.
- **Rotación del tronco (central):** Siéntese en una silla y gire suavemente el tronco y los hombros hacia un lado, ayúdese con los brazos para girar. Haga lo mismo en la dirección opuesta. Debe sentir el estiramiento en el **centro del tronco**.
- **Isquiotibiales:** Siéntese en una silla y extienda una pierna hacia adelante, apoye la parte posterior del talón sobre el suelo. Mantenga la rodilla derecha e inclínese suavemente hacia adelante hacia los dedos del pie. Haga lo mismo con la otra pierna.
- **Estiramiento de las pantorrillas (tobillo y pantorrilla):** Sujétese de una silla o un mostrador. Coloque un tobillo por detrás del cuerpo con la rodilla estirada y el pie plano en el suelo. Coloque la otra pierna ligeramente hacia adelante e inclínese. Inclínese hacia adelante para sentir el estiramiento. Haga lo mismo con el otro lado.

Fuente: Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad (National Center on Physical Activity and Disability)



Mejor equilibrio

¿Qué es el equilibrio?

- El equilibrio es la capacidad de controlar y mantener la posición del cuerpo durante el movimiento. El cerebro, los músculos y los huesos trabajan juntos para mantenerlo en equilibrio y evitar que se caiga.
- El equilibrio se utiliza en las actividades cotidianas, como al levantarse de una silla, subir o bajar escaleras, salir del automóvil o caminar.

¿Por qué es importante el equilibrio?

- Los ejercicios de equilibrio ayudan a los músculos a trabajar juntos y fortalecen la capacidad del cuerpo para no perder el equilibrio. Esto es útil cuando realiza actividades tales como caminar o andar en bicicleta, así como en todas las actividades diarias (subir y bajar del automóvil, cargar las compras, jugar con los niños).
- Tener un buen equilibrio es también una de las mejores formas de **evitar caídas**.

¿Cómo puedo mejorar (o mantener) mi equilibrio?

- El equilibrio es una habilidad que casi todas las personas pueden mantener durante toda la vida. Si se encuentra un poco “desequilibrado” puede mejorar el equilibrio. Además del envejecimiento normal, su equilibrio puede verse afectado por lesiones, enfermedades, trastornos neurológicos y medicamentos.
- Si tiene inquietudes sobre su equilibrio, **consulte a su proveedor de atención médica antes de realizar algún ejercicio**.

Ejercicios de equilibrio simples

Al prepararse para los ejercicios de equilibrio, use ropa suelta y cómoda y zapatos con buen soporte. Asegúrese de realizar ejercicios de equilibrio en suelos firmes y duros (como un piso de madera).

Aquí hay algunos ejercicios básicos de equilibrio que la mayoría de la gente puede hacer:

- ✓ Empiece con una postura apropiada, la cual puede practicar en cualquier lugar y a cualquier hora.
- ✓ Camine. Es una buena forma de actividad física y le ayuda a mantener el equilibrio.
- ✓ Párese en una puerta o cerca de una mesa o silla (para que pueda sostenerse en cualquier momento). Intente **pararse en una pierna** durante 30 segundos. Puede hacer esto mientras lava los platos o se cepilla los dientes, siempre que tenga dónde sujetarse. Puede modificar este ejercicio:
 - **Manteniendo la cadera elevada:** levante una rodilla hacia delante de manera que quede paralela a la cadera, luego flexiónela en un ángulo de noventa grados
 - **De pie con la rodilla flexionada:** flexione la rodilla hacia atrás de modo que la canilla quede alineada con el suelo
 - **De pie dando una patada:** mantenga la pierna recta y levántela hacia delante, con el pie en posición de “patada”
 - **De pie dando una patada lateral:** : mantenga la pierna recta y levántela hacia un lado
 - **Con un pie delante del otro:** coloque un pie directamente en frente del otro, toque el talón de uno con los dedos del pie del otro
- ✓ Practique **caminar de costado** (caminar de lado cruzando una pierna sobre la otra) junto al mostrador de la cocina. Al principio puede sujetarse del mostrador, pero a medida que progrese, comience a soltarse poco a poco para mejorar su equilibrio.

