



Sesión 6: Visión general

Mantenerse activo: ¡Es su decisión!

Esta sesión se enfoca en cómo ser más activo como una opción de estilo de vida. Tenemos muchas opciones en la vida, y cada uno de nosotros podemos elegir un estilo de vida saludable si queremos. Pero llevamos vidas muy ocupadas y hacer cambios no siempre es fácil.

Cómo encontrar el tiempo

El tiempo parece ser algo que nunca alcanza. Esta sesión lo ayudará a encontrar tiempo para hacer más actividad física. Si lucha para encontrar el tiempo para ser activo, puede sorprenderse al descubrir maneras simples de incluir actividad física en su día.

Cómo elegir un estilo de vida activo

El tener un estilo de vida activo significa tomar la decisión de moverse en lugar de sentarse. Por ejemplo, una opción activa es usar las escaleras en lugar del elevador. Un ejemplo de una opción menos activa es estacionar el automóvil tan cerca de la entrada del edificio como sea posible. Una opción activa sería estacionar lejos y caminar hasta la entrada. Estas opciones toman solamente uno o dos minutos más pero hacen una gran diferencia y resultan en que sea usted una persona más activa.



Datos breves

¿Por qué debo trabajar para controlar mi presión arterial?

El control de la presión arterial puede reducir por entre un tercio y la mitad el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

También puede reducir por casi un tercio el riesgo de contraer enfermedades de , los riñones y enfermedades de conducción de los nervios.

Haga que funcione para usted

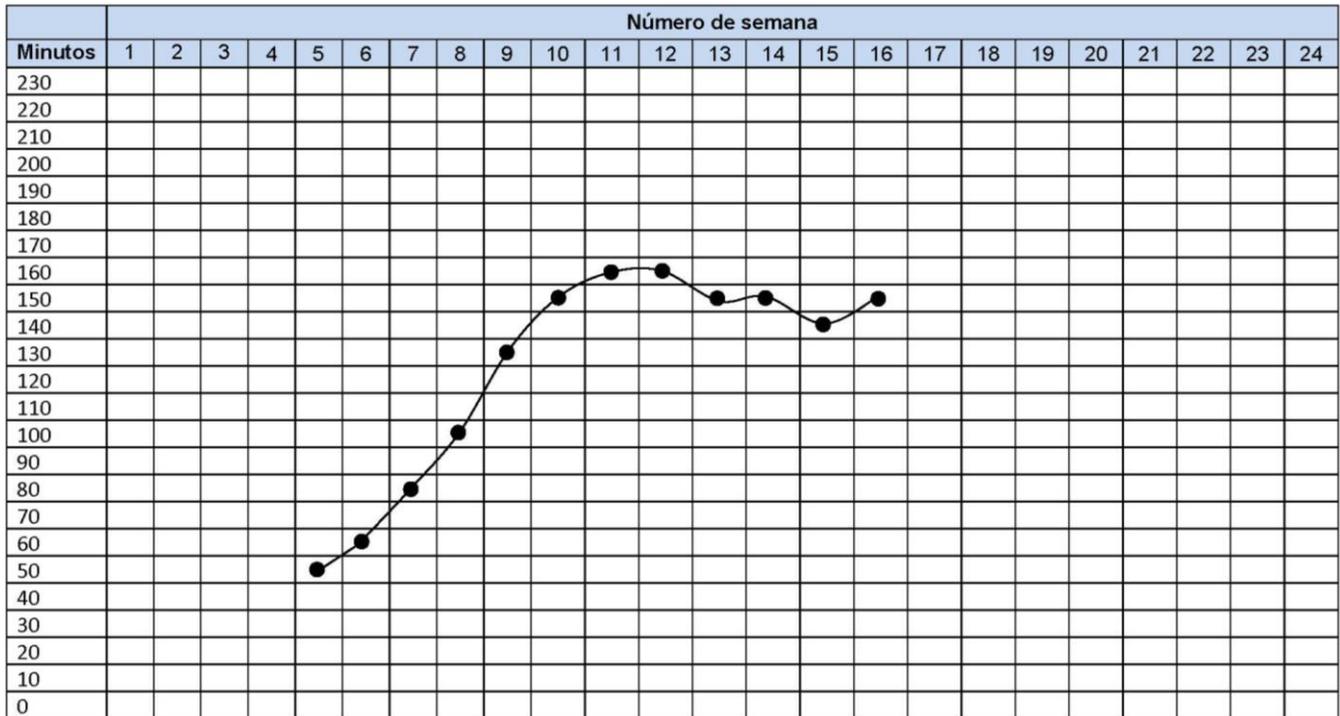
El ser activo no tiene que significar que vaya al gimnasio o que camine por largo rato en una maquina caminadora. La actividad se puede hacer en cualquier lugar. No es importante donde se haga. Lo que importa es encontrar el tiempo para ser activo y mantenerse activo durante todo el día.

¡Se sorprenderá en lo fácil que puede ser!



Ejemplo de ¿Cómo me va? Actividad física

Nombre: Maria Sánchez Fecha de inicio: 05-11-11 Meta de actividad física: 150 minutos



Instrucciones

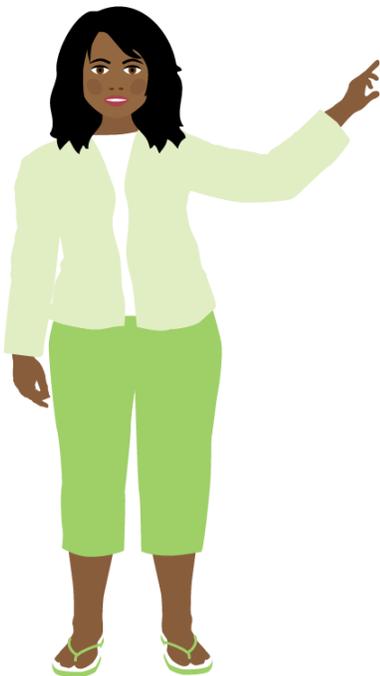
Cada semana, comenzando con la Quinta Semana, coloque un punto al lado del total de minutos de actividad física que ha hecho esa semana.



¡Usted puede encontrar el tiempo!

Todos tenemos vidas muy ocupadas. Nos parece que tenemos muy poco tiempo para hacer actividad física. ¡Pero podemos encontrar el tiempo! Los siguientes son consejos sobre cómo hacer tiempo para ser más activo.

1. Cada día dedique tiempo para hacer actividad física.



- Decida cuando pueda dedicar de 20 a 30 minutos para hacer una actividad que disfrute.
- Si no puede dedicar un periodo de tiempo seguido, entonces piense en más pequeños intervalos de tiempo:
 - ✓ 10 minutos tres veces al día
 - ✓ 15 minutos dos veces al día
 - ✓ 10 minutos por la mañana, 10 minutos por la tarde y 10 minutos por la noche.

2. Sustituya períodos del día menos activos por unos más activos.

- Camine media hora en lugar de mirar media hora más de televisión.
- En lugar de leer un libro sentado, hágalo mientras monte en la bicicleta de ejercicios.



Actividad de estilo de vida

Esta sesión se trata de tomar opciones que implican un estilo de vida activo. Durante el día, elija opciones activas en lugar de las menos activas.

Cada minuto se suma en que usted sea una **“persona más activa”**.

Las siguientes son otras ideas para opciones más activas. Anote algunas de sus propias ideas.



Opción activa
Use las escaleras en vez del elevador.
Camine hasta el buzón para recoger sus cartas o hasta la casa de un vecino en lugar de manejar.
Haga actividad mientras mira televisión. Por ejemplo, monte la bicicleta de hacer ejercicios o levante pesas.
Camine alrededor de una tienda antes de entrar.
Bajarse del autobús una o dos paradas antes y camine un poco más.



Actividad segura y sana

En general, hacer actividad física es seguro, pero en ocasiones pueden surgir problemas. La mejor manera de evitar los problemas es de prevenirlos. Las siguientes son maneras de prevenir algunas leves lesiones comunes.

Prevenga los dolores musculares o calambres.

- ✓ Aumente solo un poco a la vez la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad física.
- ✓ Tome bastante líquido (especialmente agua) antes, durante y después de hacer actividad física.
- ✓ Haga ejercicios de calentamiento antes de la actividad física y de enfriamiento después de cada actividad.

Los ejercicios de enfriamiento y calentamiento no deben de tomar más de 5 a 10 minutos.

Realice la actividad planeada, pero más lenta o con menor intensidad por 5 a 10 minutos.

Realice ejercicios de estiramiento suaves durante unos minutos.

Si tiene un calambre muscular, trátelo de esta manera:

- ✓ Estire el músculo y luego aplique masajes. Repita el procedimiento hasta que el calambre desaparezca.
- ✓ Si aún siente dolor, coloque **hielo** en la zona durante unos minutos. Luego, repita los ejercicios de estiramiento y los masajes.



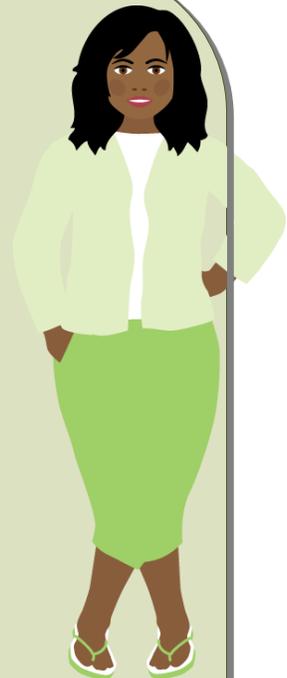
Actividad segura y sana (continuación)

☐ ¡Estire esos músculos!

- ✓ El estiramiento es una de las mejores formas de evitar los dolores, las lesiones y los calambres musculares.
- ✓ Además, el estiramiento lo ayuda a tener más flexibilidad y sentirse relajado.

Cómo realizar los ejercicios de estiramiento

1. Haga un breve calentamiento *antes* de los ejercicios de estiramiento.
2. Muévase lentamente hasta que sienta el estiramiento del músculo. El estiramiento seguro es suave y relajante.
3. Mantenga la posición de estiramiento durante 15 a 30 segundos. **No** rebote.
4. Relájese. Luego, repita entre 3 y 5 veces.
5. Realice el estiramiento dentro de sus límites personales. No se esfuerce hacer más de lo que es capaz.
6. Respire lento y naturalmente. No aguante la respiración.



¡Importante!



Nunca realice estiramiento si tiene dolor antes de comenzar. Si el estiramiento le produce dolor, deje de hacerlo. *¡Preste atención a su cuerpo!*



Ejercicios de estiramiento fáciles y seguros

Los siguientes son algunos ejercicios de estiramiento seguros y sencillos.

Estiramiento de los brazos

- 1.** Párese derecho con los pies separados a nivel de los hombros.
- 2.** Contando hasta 5, estire el brazo derecho hacia el techo mientras mantiene los pies en el piso.
- 3.** Repita esto con el brazo izquierdo.
- 4.** Haga esto 10 veces. Después, sacuda los brazos.



Círculos con los brazos

- 1.** Párese con los pies separados a nivel de los hombros, y las rodillas flexionadas levemente.
- 2.** Extienda bien los brazos a la altura de los hombros con los dedos de las manos estirados y las palmas de la mano hacia abajo. Mantenga los músculos traseros y el abdomen apretados.
- 3.** Gire los brazos en círculos 10 veces hacia adelante y luego 10 veces hacia atrás. Después, sacuda los brazos.
- 4.** Con el tiempo, aumente este ejercicio a 20 círculos en cada dirección.



Flexión de cintura

- 1.** Párese bien derecho con los pies separados a nivel de los hombros.
- 2.** Inclínese hacia la derecha, llevando el brazo derecho a la cintura y el brazo izquierdo por encima de la cabeza. Mire hacia adelante y cuente hasta diez. Vuelva lentamente a la posición de pararse derecho.
- 3.** Repita el ejercicio, inclinándose hacia la izquierda.
- 4.** Con el tiempo, aumente este ejercicio a 5 veces.

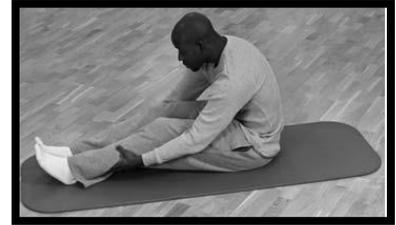




Ejercicios de estiramiento fáciles y seguros (continuación)

Sentarse y tocar los dedos de los pies

1. Siéntese en el suelo con los pies apoyados contra una pared y las rodillas apenas flexionadas. Estire las manos lentamente hacia los dedos de los pies. Respire.
2. Repita 2 o 3 veces para comenzar.
3. Con el tiempo, aumente este ejercicio a 10 veces.



Fijando la espalda

1. Acuéstese de espalda con las rodillas flexionadas y las manos sujetadas detrás del cuello. Mantenga los pies en el piso. Respire profundamente y relájese.
2. Presione la parte baja de la espalda contra el suelo y tensione los músculos del abdomen y de los músculos traseros. Esto hará que el extremo inferior de la pelvis gire hacia adelante y aplane la espalda contra el suelo.
3. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Relájese.

Estiramiento de la espalda

1. Acuéstese de espalda con las rodillas flexionadas y los brazos pegados al piso, a los costados del cuerpo. Mantenga los pies en el piso. Respire profundo y relájese.
2. Tómese la rodilla por la parte posterior (no la parte superior de la rodilla) con ambas manos y hale hacia el pecho tan cerca como sea posible. Vuelva a la posición inicial.
3. Repita con la otra pierna.





Ejercicios de estiramientos fáciles y seguros (continuación)

❑ Estiramiento del tendón del talón (talón de Aquiles)

1. Párese frente a una pared a un brazo de distancia, con las rodillas derechas y los talones pegados al suelo.
2. Con las manos apoyadas en la pared, incline el cuerpo hacia adelante flexionando los codos lentamente. Mantenga las piernas y el cuerpo derechos y los talones en el suelo.



❑ Estiramiento de las pantorrillas

1. Párese derecho con los pies separados al nivel de los hombros.
2. Dé un paso hacia adelante con el pie derecho, flexionando levemente la rodilla derecha. La parte de adelante de la rodilla debe quedar alineada con la punta de los dedos de los pies. La pierna izquierda debe quedar bastante recta y el talón izquierdo debe quedarse pegado al suelo. Mantenga esta posición durante 10 o 20 segundos.
3. Flexione un poco la rodilla izquierda. Mantenga esta posición durante 10 o 20 segundos.
4. Repita con la otra pierna.



Todas las fotografías e imágenes de los ejercicios de estiramiento se reproducen con el previo consentimiento escrito de la Universidad de Pittsburgh, Physical Activity Resource Center for Public Health (Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública) www.parcph.org.



Cómo tratar una lesión

Lesiones se pueden evitar si empieza su actividad física haciendo ejercicios de estiramiento adecuados y realiza la cantidad y el tipo correcto de actividad para usted. De todas maneras, si sufre una lesión al hacer ejercicio, siga los siguientes consejos.

Si sufre un esguince, una torcedura, un “tirón” o un hematoma, recuerde R.Hi.C.E. (reposo, hielo, compresión, elevación)

R.Hi.C.E.	Qué tiene que hacer
R eposo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Interrumpa la actividad. ✓ Descanse unos días. Esto detendrá el hematoma y lo ayudará a curarse. ✓ Aplique vendajes, tablillas o cintas si fuera necesario.
H ielo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Envuelva el hielo o las compresas frías en una toalla o paño absorbente, y aplíquelo en la zona lesionada. El hielo reduce el dolor, los hematomas y la inflamación. ✓ Mantenga el hielo aplicado durante 10 minutos. Después, retírelo y espere otros 10 minutos. ✓ Repita el procedimiento de colocar y quitar el hielo lo más seguido que pueda durante las primeras 24 a 36 horas después de lesionarse. <p>IMPORTANTE: asegúrese de envolver el hielo o las compresas frías en una toalla o paño absorbente antes de aplicarlo en la zona lesionada. El hielo no envuelto o cubierto solo por plástico puede causar congelación y empeorar la lesión.</p>
C ompresión (Presión)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplique presión envolviendo la lesión con una venda elástica. La venda ayuda a reducir la inflamación y el flujo sanguíneo hacia la zona. ✓ La venda debe estar lo suficientemente ajustada como para reducir el flujo sanguíneo, pero no para interrumpirlo por completo. Afloje la venda si los dedos de los pies o las manos comienzan a entumecerse o a perder el color.
E levación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Levante la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Siempre que sea posible, manténgala elevada, no solamente durante la aplicación del hielo. ✓ Esta técnica ayuda a reducir la hemorragia interna y detiene el dolor y la sensación pulsátil en la zona lesionada.



Llame a su médico:

- Si la lesión es grave.
- Si no está seguro de que la lesión sea grave.
- Si no puede mover la zona lesionada o si se produce una inflamación grave y repentina. Estos pueden indicar un hueso quebrado.



Cuándo parar de hacer actividad física

El ser activo en general es bastante seguro, pero debe estar al tanto de algunas señales y síntomas que le indican que debe parar de hacer ejercicio.

Dolor o molestias en el pecho

✓ ¿Qué es?

Sensación de presión, dolor, opresión o pesadez en el pecho.

✓ ¿Dónde en el pecho?

El dolor puede sentirse:

- ✓ En el centro del pecho
- ✓ Se siente a lo largo de toda la parte del frente del pecho
- ✓ Irrradiado hacia los hombros, los brazos, el cuello y la espalda

✓ ¿Qué debo de hacer?

Deje de hacer ejercicio. Siéntese o recuéstese.

- ✓ Si el dolor *no* se quita después de 2 a 4 minutos, vaya inmediatamente a la sala de emergencia de un hospital.
- ✓ Si el dolor *desaparece*, pero regresa cada vez que hace ejercicio, consulte a su médico.



Muchas náuseas, dificultad para respirar, sudoración o sensación de desmayo.

✓ ¿Qué debo de hacer?

Llame a su médico.

Estos síntomas pueden indicar algo grave. Sin embargo, si solamente nota sudor, generalmente no representa un problema serio. La sudoración excesiva *más* otros síntomas no deberían ignorarse.



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

Haré actividad durante _____ minutos.

- ✓ Reservaré un período de 20 a 30 minutos cada día, o dos o más períodos de 10 a 15 minutos.
- ✓ Planearé otras actividades que me *gusten* hacer.
- ✓ Haré ejercicios de calentamiento, enfriamiento y de estiramiento.

Planearé mis actividades de la semana.

Día	La actividad que haré	Cuándo	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos en la semana:			

En mi *Registro de comidas y actividades*, solamente registraré el tiempo en que estoy **haciendo** la actividad. No registraré las actividades que duren menos de 10 minutos.

Llevaré un registro de mi alimentación y peso.

- ✓ Me mantendré lo más cerca posible a mi meta de gramos de grasa.