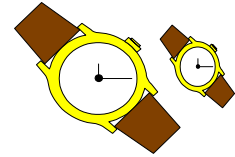


Sesión 3 ó 6: Actividad física: Un estilo de vida.

Usted *puede* encontrar el tiempo para hacer actividad física.

C Destine un bloque de tiempo todos los días para hacer actividad física.



¿Cuándo puede destinar 20 a 30 minutos para hacer una actividad que le gusta?

C Busque tiempo libre (10 a 15 minutos) durante el día. Use el tiempo para hacer una actividad física.

¿Cuándo puede tener tiempo libre (10 a 15 minutos) durante el día?



Actividad de estilo de vida

Elija opciones de actividad para hacer durante todo el día.
Cada minuto suma a una "**vida más activa**".

Opción inactiva (Límite)	Opción activa
Quando hace las compras, estaciona el auto lo más cerca posible a la entrada de la tienda.	Estacione el auto más lejos y camine.

Transforme el tiempo inactivo en activo:

Trate de reducir a la mitad el tiempo que dedica a ver la TV. En su lugar, camine.
O haga alguna actividad física mientras ve la TV (por e.j., ande en una bicicleta empotrada, levante pesas).

Para hacer la semana próxima:

- 9 Haré una actividad física por _____ .**
- C Dedique un bloque de 20 a 30 minutos todos los días. O encuentre dos o más períodos de tiempo libre (10 a 15 minutos cada uno).
 - C Incluya las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida.
 - C Planifique otras actividades que le GUSTE hacer.



C Haga ejercicios de calentamiento, enfriamiento y estiramiento cuando practique ejercicios.

	Lo que haré	Hora	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos de actividad:			

9 Mantendré un registro mi peso, mi dieta y mi actividad.

Acérquese lo más posible a su objetivo de gramos de grasa.

Anote sólo el tiempo en que **hace** la actividad.

No registre las actividades que duran menos de 10 minutos.

9 Incluir la actividad de estilo de vida durante todo el día.

Lo que haré: _____

La semana próxima hablaremos sobre la actividad de estilo de vida que hizo.

Para hacer la semana próxima:



- 9 **Haré una actividad física por _____ .**
- C Dedique un bloque de 20 a 30 minutos todos los días. O encuentre dos o más períodos de tiempo libre (10 a 15 minutos cada uno).
 - C Incluya las sesiones de actividad de Equilibrio del Estilo de Vida.
 - C Planifique otras actividades que le GUSTE hacer.
 - C Haga ejercicios de calentamiento, enfriamiento y estiramiento cuando practique ejercicios.



	Lo que haré	Hora	Minutos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total de minutos de actividad:			

- 9 **Mantendré un registro de las actividades físicas que hago.**
Anote sólo el tiempo en que **hace** la actividad.
No registre las actividades que duran menos de 10 minutos.

- 9 **Incluir la actividad de estilo de vida durante todo el día.**

Lo que haré: _____
La semana próxima hablaremos sobre la actividad de estilo de vida que hizo.

Para una actividad física más segura.

Por lo general, la actividad física es segura. Pero en raros casos, se pueden presentar problemas. El mejor enfoque es la prevención.

Evite el dolor muscular o los calambres.

- C Sólo aumente **un poco por vez** la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física.

- C Beba abundante agua antes, durante y después de la actividad.
- C Use medias que le calcen bien, que sean cómodas y que mantengan los pies secos.
- C Haga ejercicios de calentamiento antes de cada actividad y de enfriamiento después de ella.

Ejercicio de calentamiento

1. Haga cualquier ejercicio que piense hacer pero a menor intensidad (menor ritmo cardíaco) durante un período breve.
2. Haga unos minutos de estiramiento suave.

La mayoría de los ejercicios de precalentamiento llevan sólo 5 a 15 minutos.

Ejercicio de enfriamiento

1. Haga cualquier ejercicio que haya estado haciendo, pero a menor intensidad (menor ritmo cardíaco) durante un período breve.
2. Haga unos minutos de estiramiento suave.

La mayoría de los ejercicios de enfriamiento llevan sólo 5 a 15 minutos.

Si tiene un calambre muscular:

- C Estire el músculo y luego masajéelo. Repita.
- C Si el dolor persiste, coloque hielo sobre el lugar acalambado durante unos minutos. Luego, repita el masaje y el estiramiento.

Estire esos músculos.



El estiramiento es una de las mejores maneras de prevenir y evitar el dolor muscular, los calambres y las lesiones.

El estiramiento también le ayuda a tener más flexibilidad corporal y sentirse relajado.

Cómo estirarse

- C Haga un ejercicio breve de precalentamiento *antes* del estiramiento.
- C Muévase lentamente hasta que sienta que se estiran los músculos. Un estiramiento seguro es suave y relajante.
- C Mantenga el estiramiento estable durante 15 a 30 segundos. NO salte.

- C Relájese. Luego, repita 3 a 5 veces.
- C Estírese dentro de sus propios límites. No compita.
- C Respire lenta y naturalmente. NO mantenga la respiración.
- C Relájese, disfrute y siéntase bien con usted mismo.

Importante

Nunca se estire si tiene dolor antes de comenzar.

Si un determinado estiramiento le produce dolor, deje de hacerlo.

¡Escuche a su cuerpo!

En esta sección ofrecemos algunos ejercicios de estiramiento seguros y fáciles:

1. Estiramiento de los brazos

- C Párese bien derecho con los pies separados a la altura de los hombros.
- C Contando hasta 5, estire el brazo derecho hacia el techo manteniendo los pies bien apoyados en el piso. Repita con el brazo izquierdo.
- C Haga este ejercicio 10 veces. Cuando termine, sacuda los brazos.



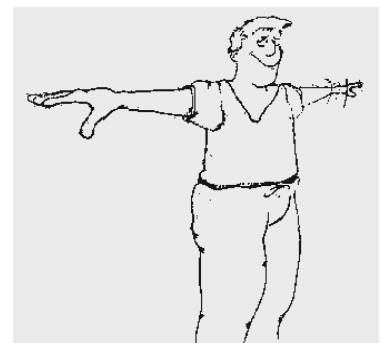
2. Círculos con los brazos

- C Párese con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.
- C Extienda los brazos bien hacia afuera desde los hombros con los dedos separados y las palmas hacia abajo. Mantenga los glúteos y el estómago apretados.
- C Haga girar los brazos completando círculos 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás. Cuando termine, sacuda los brazos.
- C Con el tiempo trate de hacer hasta 20 círculos en cada dirección.



3. Flexiones de cintura

- C Párese bien con los pies separados a la altura de los hombros.
- C Flexione la cintura hacia la derecha, bajando el brazo derecho por el lado del cuerpo y pasando el brazo izquierdo sobre la cabeza. Mire hacia adelante y cuente hasta diez. Lentamente vuelva a la posición vertical.
- C Repita el ejercicio, flexionando la cintura hacia el lado izquierdo.
- C Con el tiempo trate de hacer hasta 5 de estos ejercicios.



4. Tocar los pies sentado

- C Siéntese en el piso con los pies apoyados contra una pared y las rodillas ligeramente flexionadas. Extienda las manos y lentamente estírelas hacia los dedos de los pies. Siga respirando.
- C Repita 2 ó 3 veces para comenzar.
- C Con el tiempo trate de hacer hasta 10 de estos ejercicios.



5. Presión de la espalda

- C Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y las manos estrechadas detrás del cuello. Mantenga los pies apoyados en el piso. Respire profundamente y relájese.

- C Presione la región lumbar contra el piso y apriete los músculos del estómago y los glúteos. Esto debe hacer que el extremo inferior de la pelvis gire hacia adelante y apoye la espalda contra el piso.
- C Mantenga durante 5 segundos. Relájese.



6. Estiramiento de piernas

- C Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos apoyados en el piso a los costados. Mantenga los pies apoyados en el piso. Respire profundamente y relájese.
- C Sujete la **parte de atrás** de una rodilla (**no** la parte de arriba) con las dos manos y tire lo más posible hacia el pecho. Vuelva a la posición inicial.
- C Repita con la otra pierna.



7. Estiramiento del tendón de Aquiles

- C Párese mirando a una pared a una distancia de un brazo, con las rodillas sin doblar y los talones apoyados en el piso.
- C Con las manos apoyadas en la pared, deje que su cuerpo se incline hacia adelante flexionando los codos lentamente. Mantenga las piernas y el cuerpo derechos y los talones apoyados en el piso.



8. Estiramiento de pantorrillas

- C Párese bien con los pies separados a la altura de los hombros.
- C Dé un paso hacia adelante con el pie derecho, flexionando ligeramente la rodilla derecha. La parte frontal de la rodilla debe estar alineada con la parte frontal de los dedos de los pies. La pierna izquierda debe mantenerse relativamente derecha y el talón izquierdo debe estar apoyado en el piso. Mantenga durante 10 a 20 segundos.
- C Flexione ligeramente la rodilla izquierda. Mantenga durante 10 a 20 segundos.
- C Repita para el lado opuesto.

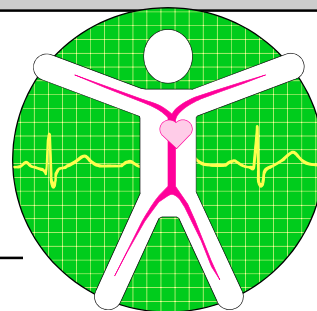


Si tiene un esguince, una torcedura, un "tirón" o un hematoma: D.H.C.E.

Consulte al médico si:

- C Sospecha una lesión grave. En caso de duda, consulte al médico.
- C No puede mover el área lesionada. O hay hinchazón inmediata y severa. Estos pueden ser signos de una fractura de hueso.

Qué significa D.H.C.E.	Qué se debe hacer:
<p>Descanso (limite el movimiento)</p>	<ul style="list-style-type: none"> C Deje de hacer la actividad. C Descanse por unos días. Esto evitará el sangrado excesivo y favorecerá la curación. C A veces se necesitan tablillas, cintas o vendajes.
<p>Hielo</p>	<ul style="list-style-type: none"> C Aplique hielo o compresas frías durante las primeras 24 a 36 horas después de la lesión. Esto reduce el dolor, el sangrado y la hinchazón. C Programa: Aplique 10 minutos, descanse 10 minutos. C <i>Siempre</i> envuelva el hielo o las compresas en una toalla o paño absorbente. No aplique directamente ni envuelto en plástico. Esto puede producir congelamiento y aumentar la lesión.
<p>Compresión (presión)</p>	<ul style="list-style-type: none"> C Aplique presión envolviendo la lesión con un vendaje elástico. Esto ayuda a reducir la hinchazón y el flujo de sangre hacia el área. C El vendaje debe estar lo suficientemente apretado como para reducir el flujo de sangre pero no interrumpirlo por completo. Afloje el vendaje si comienza a sentir entumecidos los dedos de los pies o las manos, o si pierden color.
<p>Elevación</p>	<ul style="list-style-type: none"> C Levante el área lastimada por encima del nivel del corazón. Manténgala elevada lo más posible, no sólo cuando se aplique el hielo. C Esto ayuda a reducir el sangrado interno y la acumulación de sangre en el área que puede provocar dolor y palpitación.



Cuándo se debe dejar de hacer ejercicios...

Por lo general, la actividad física es bastante segura. Pero en raros casos, se pueden presentar problemas. Conozca algunos de los signos o síntomas que indican cuándo se debe dejar de hacer ejercicios.

C Malestar o dolor de pecho.

Síntoma: Sensación incómoda de presión, dolor, opresión o pesadez.

Lugar: Posiblemente en:

- C El centro del pecho,
- C Distribuido en toda la parte frontal del pecho, o
- C Se irradia al (los) hombro(s), brazo(s), al cuello y a la espalda.

Qué se debe hacer: **Parar y sentarse o acostarse.**

Si no desaparece al cabo de 2 a 4 minutos, vaya a una sala de emergencia.

Si desaparece, pero vuelve cada vez que hace ejercicios, consulte al médico.

C Náuseas severas, insuficiencia respiratoria, sudor o mareos.

Qué se debe hacer: **Consulte al médico.**

Estos pueden ser o no síntomas de algo grave como un problema del corazón.