

# Sesión 13: Comience su plan de actividad con Entusiasmo.

El aburrimiento puede hacerlo/a caer en viejos hábitos sedentarios.

Formas de evitar el aburrimiento:	Ejemplos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga algo nuevo.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga la misma actividad en un lugar nuevo.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga actividad física como una forma de ser sociable.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Diviértase haciendo actividad física.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desafíese a usted mismo/a.</li> </ul>	



Una forma de desafiarse es en concentrarse en **mejorar su "aptitud aeróbica."**

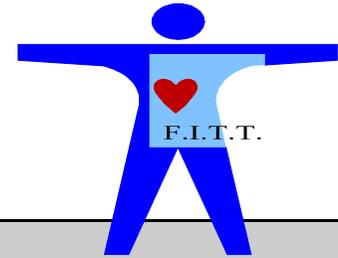
La **"aptitud aeróbica"** se refiere a cuán bien el corazón puede mandar oxígeno ("aer-") por la sangre a los músculos, como los de los brazos y las piernas.

El corazón es un músculo, también. Si ejercita el corazón (lo hace latir más rápido), se fortalecerá con el transcurso del tiempo. Esto es igual a lo que sucede con los músculos de los brazos, que se fortalecen si levanta pesas todos los días.

A medida que se fortalece el corazón, va a ver que será más fácil hacer cosas como subir escaleras y llevar comestibles.



No todas las formas de actividad física fortalecerán el corazón -- sólo aquellas que son "F.I.T.T."



Qué significa F.I.T.T.	Qué se debe hacer:
<p><b>Frecuencia</b> (Cada cuándo hace actividad física).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de hacer una actividad física la mayor parte de los días de la semana (se recomienda por lo menos 3 días por semana, 5 a 7 días es mejor).</li> <li>• Aumente la actividad lentamente.</li> </ul>
<p><b>Intensidad</b> (Con qué vigor trabaja mientras hace una actividad física: con qué ritmo late el corazón.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténgase dentro de su <b>meta de ritmo cardíaco</b>. Su meta de ritmo cardíaco es de _____ a _____ latidos cardíacos por minuto.</li> <li>• Respire lo suficientemente rápido como para que <b>pueda hablar pero no cantar</b>. Si puede cantar, respire más rápido. Si tiene problemas para respirar y hablar, respire más despacio.</li> <li>• A medida que haga actividad física regular con el paso del tiempo, el corazón no latirá tan rápido. Necesitará hacer una actividad más desafiante para lograr su meta de ritmo cardíaco.</li> </ul>
<p><b>Tiempo</b> (durante cuánto tiempo hace actividad física).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicio por lo menos 10 minutos.</li> <li>• Aumente lentamente a 20 a 60 minutos.</li> <li>• Total de minutos por semana = meta de actividad.</li> </ul>
<p><b>Tipo de actividad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de aptitud cardíaca--aquéllas que desafían al corazón.</li> <li>• Use grupos de músculos grandes (tales como los de las piernas y los brazos).</li> <li>• Trabaje 10 minutos o más.</li> </ul> <p>Ejemplo: Caminar rapido.</p>

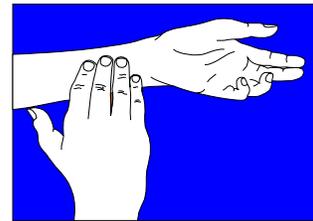
# Cómo medir el ritmo cardíaco (o pulso):

Necesitará un reloj o un cronómetro con segundero.



- Tómese el pulso mientras está activo. Después de parar vuelva a tomarlo, dentro de un segundo o dos.
- Use los dedos índice y medio para tomar el pulso. (No use el pulgar que tiene pulso propio.)

Ponga los dos dedos en la muñeca, por encima de la base del pulgar.



Ponga las puntas de los dedos en el cuello; en cualquier lado de la nuez de Adán. No presione demasiado en el cuello; de lo contrario, puede sentirse mareado.

- Cuente la cantidad de latidos por 15 segundos. Multiplique este número por 4 para obtener su ritmo cardíaco en latidos por minuto.

## Para calcular la meta de ritmo cardíaco:

1. Deduzca su edad de 220.	1. $220 - \underline{\quad} = \underline{\quad}$
2. Multiplique el resultado por 0,5. Este es el <b>límite mínimo de la meta</b> .	2. $\underline{\quad} \times 0,5 = \underline{\quad}$
3. Multiplique el resultado por 0,7. Este es el <b>límite máximo de la meta</b> .	3. $\underline{\quad} \times 0,7 = \underline{\quad}$

Su meta de ritmo cardíaco es  $\underline{\quad}$  de  $\underline{\quad}$  latidos por minuto,

o  $\underline{\quad}$  de  $\underline{\quad}$  a latidos por 15 segundos.

# ¿Con qué intensidad está trabajando?



La mayoría de la gente tiene un buen sentido de la intensidad con la que trabaja cuando hace actividad física. Escuche a su cuerpo.

Califíquese según la siguiente escala mientras hace actividad física.

## ¿Con qué intensidad está trabajando?

●	●	●	●	●	●	●
¿Muy, muy suave?	¿Muy suave?	¿Bastante suave?	¿Con un poco de intensidad?	¿Con intensidad?	¿Con mucha intensidad?	¿Con mucha, mucha intensidad?
<b>Ejemplos:</b>						
"No estoy trabajando con mucha intensidad. Puedo hablar y hasta cantar fácilmente."	"Estoy trabajando y respirando con un poco más de intensidad que lo normal. Puedo hablar fácilmente."	"Estoy trabajando y respirando con un poco más de intensidad. Puedo hablar con bastante facilidad."	"Estoy trabajando con intensidad y respirando profundamente. Puedo hablar."	"Estoy trabajando con mucha intensidad. No puedo respirar muy bien ni hablar."		
<b>Manténgase dentro de esta proximidad.</b>						
→ _____ ←						



## Para hacer la semana próxima:

- Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.
- Haré mis máximos esfuerzos para hacer actividad física por: \_\_\_\_\_.
- Me tomaré el ritmo cardíaco o pulso cada vez que haga actividad física.

Ajustaré la intensidad con la que trabajo mientras hago actividad física para mantenerme dentro de la proximidad de la meta de ritmo cardíaco que es de:

entre \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ latidos por minuto

( \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ a latidos por 15 segundos),

O

Mantendré la intensidad de trabajo a este nivel: \_\_\_\_\_.

