

Taller 6

La actividad física es esencial para vivir bien

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo
Talleres comunitarios



Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad para hacer y reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
 - *Actividad para romper el hielo*: Una fotocopia de *Busque a alguien que...* para cada participante, premios que fomenten la buena salud
 - *Actividad 1*: Dos latas de sopa o bandas de resistencia de tensión moderada para cada participante
 - *Actividad 2* (caminata en grupo): Calzado cómodo para caminar

Nota: Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este taller para que lleven ropa y zapatos cómodos.

Haga fotocopia de los folletos (una por participante):

1. *Manténgase activo a su manera: información para adultos* (2 páginas)
2. *Busque a alguien que...* (1 página)
3. *Ejercicios para fortalecer los músculos* (6 páginas)
4. *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento* (1 página)
5. *¿Cuántas calorías quemo con la actividad física?* (1 página)
6. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
 - Explique el propósito del taller
 - Revise los objetivos de aprendizaje

- **Objetivo 1:** Aprender sobre los beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Manténgase activo a su manera: información para adultos*
- **Objetivo 2:** Aprender cómo hacer actividades de fortalecimiento (5 minutos)
 - Actividad (entre 10 y 15 minutos). *Nota:* Escójala de antemano y reúna los materiales que necesite.
 - Revise el folleto: *Ejercicios para fortalecer los músculos* (use estos ejercicios en la actividad)
- **Objetivo 3:** Aprender a hacer y mantener un plan exitoso de actividad física (entre 5 y 10 minutos)
 - Revise el folleto: *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento*
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
 - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
 - Procurar aumentar el tiempo que hace actividades físicas cada día
 - Hacer un plan de actividades físicas (aeróbicas y de fortalecimiento) y anotar sus avances
- Pídeles a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos).

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo (5 minutos)

"Busque a alguien que...": Este juego similar al bingo les muestra a los participantes la gran cantidad de formas que hay para mantenerse activo y al mismo tiempo les permite conocerse unos con otros. Pase la hoja del juego y pídale a los participantes que caminen por el salón y conversen para ver qué actividades físicas le gusta hacer a cada uno. Cada participante debe escribir su nombre en las casillas de las actividades que realiza. Según el tamaño del grupo, establezca un límite respecto a la cantidad de casillas que puede firmar la misma persona en la hoja de juego de un participante (por lo general, solo dos). Dele un premio que fomente la buena salud (una fruta, una botella de agua, una cuerda para saltar, etc.) a la primera persona que llene una hilera firmada. Para que el juego continúe, pídale a los participantes que traten de llenar dos hileras, una "T" o incluso el cuadro completo. Es conveniente tener varios premios a mano para recompensar a los ganadores.

Materiales necesarios: Una copia de *Busque a alguien que...* para cada participante, varios premios que fomenten la salud

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos sobre la cantidad de actividad física que necesitan cada día y las formas de incluir la actividad física en la vida diaria.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>.
 - *Cómo equilibrar las calorías*
 - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
 - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
 - *Qué alimentos debe aumentar*
 - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
 - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
 - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).

- *Qué alimentos debe disminuir*
 - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
 - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
 - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender sobre los beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento.
2. Aprender cómo hacer actividades de fortalecimiento.
3. Aprender a hacer y mantener un plan exitoso de actividad física.

Temas de debate: Folleto “Manténgase activo a su manera: Información para adultos” (entre 5 y 10 minutos)

Ponerse en movimiento

- Por dónde comenzar
 - Aprenda sobre los beneficios de la actividad física.
 - Aumente sus probabilidades de vivir más tiempo.
 - Disminuya el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer (mama y colon).
 - Duerma mejor.
 - Combata la depresión.
 - Fortalezcase.
 - Mantenga un peso saludable.
 - ¡Diviértase!



¿Cuánta actividad física necesito hacer?

Actividad aeróbica

- Los adultos deben realizar cada semana al menos 2 horas y media de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo moderado o 1 hora y cuarto de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo intenso.
 - Los adultos deben realizar actividad aeróbica durante al menos 10 minutos en cada ocasión para que su salud se beneficie.
 - Los adultos pueden combinar actividades moderadas e intensas durante la semana. En general, 1 minuto de actividad intensa equivale a 2 minutos de actividad moderada.
- Entre las actividades aeróbicas moderadas se cuentan caminar a paso rápido, andar en bicicleta a baja velocidad, remar en canoa, practicar bailes de salón o danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano, hacer trabajo de jardinería en general, jugar al tenis por parejas (dobles), usar una silla de ruedas manual, etc.
- Entre las actividades aeróbicas intensas se cuentan practicar la marcha atlética, trotar o correr, andar en bicicleta a alta velocidad, practicar danzas aeróbicas o bailes rápidos, hacer trabajo pesado de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar), jugar al tenis individual, etc.

Actividad de fortalecimiento muscular

- Los adultos también deberían hacer actividades de fortalecimiento 2 días a la semana como mínimo.
- Entre las actividades de fortalecimiento se cuentan las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas), los abdominales, el levantamiento de pesas, el trabajo con bandas de resistencia y las labores pesadas de jardinería.
 - Escoja actividades que hagan trabajar todas las partes del cuerpo (las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos).
 - Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces por sesión.

Actividad: Elija una de antemano (entre 10 y 15 minutos)

1. **Ejercicios de fortalecimiento:** Haga una demostración de los ejercicios de fortalecimiento del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento con bandas de resistencia (si las tiene o puede conseguir las) o con latas de sopa. Seleccione los ejercicios más adecuados según el espacio con que cuente y el tipo de sillas. Antes de trabajar con los participantes, revise bien los ejercicios y los consejos. El levantamiento de pesas, las flexiones de brazos y el levantamiento de piernas pueden ser adecuados para que los participantes los realicen durante el taller.

Materiales necesarios: Dos latas de sopa o bandas de resistencia de tensión moderada para cada participante

2. **Caminata en grupo:** Si no puede hacer ejercicios de fortalecimiento durante el taller, lleve a los participantes a una caminata que dure entre 10 y 15 minutos. Planee de antemano la ruta y asegúrese de que sea segura y de que no tenga baches u otras cosas que puedan ocasionar tropezones o accidentes.

Materiales necesarios: Calzado cómodo para caminar

Nota: Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este taller para que lleven ropa y zapatos cómodos.

Temas de debate: Folleto “Ejercicios para fortalecer los músculos” (5 minutos)

- Explique que una repetición es un movimiento completo de un ejercicio, y que una serie es un grupo de repeticiones, aproximadamente entre 8 y 12 repeticiones. Comience con pesas livianas, de 1 o 2 libras (una lata de gaseosas generalmente pesa entre 1 y 2 libras). Las personas que nunca hayan realizado ejercicios de fortalecimiento pueden comenzar sin pesas, ya que comenzar con pesas demasiado pesadas puede causar lesiones.
- No cambie las pesas de posición con movimientos bruscos. Haga movimientos suaves y firmes.
- Evite extender excesivamente las articulaciones de los brazos y las piernas.
- No contenga la respiración. Respire con normalidad.
- Después de hacer ejercicios para fortalecer los músculos es normal tener dolor muscular durante unos días y cansancio leve, al menos al principio.
- Si se siente mal o tiene dolor durante el ejercicio o después de él, es porque se está esforzando demasiado.
- Con el tiempo, aumente gradualmente la cantidad de peso que levanta para fortalecerse más.



Pida a los participantes que consulten el folleto “Ejercicios para fortalecer los músculos” y dígalos que practiquen los ejercicios en casa. Puede encontrar más ejercicios en <http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-1>.

Temas de debate: Folleto “Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento” (entre 5 y 10 minutos)

Por dónde comenzar

- Piense en las razones por las que no se ha mantenido activo.
Nota: Pida a los participantes que hablen de sus motivos.
- Elija una actividad física que le guste y que encaje en su vida.
- Busque el momento más adecuado para usted. ¿Antes del trabajo? ¿Después de que los niños se van a dormir? ¡Usted decide!
- Realice la actividad con amigos y familiares que puedan ayudarle a cumplir con su plan de actividad física.
- Contemple la posibilidad de usar un podómetro para ver cuánto camina. Fíjese metas para aumentar la cantidad de pasos que da al día o a la semana.
- Hacer al menos 10 minutos seguidos de actividad física es bueno para la salud.
- Evite quedarse sentado. Aproveche todas las oportunidades durante el día para moverse.
 - Use las escaleras en lugar del ascensor.
 - Estacione lejos en el estacionamiento.
 - Camine hasta el escritorio de un compañero de trabajo en lugar de enviarle un correo electrónico.

Hacer ejercicio le hace bien

- Planee de antemano su actividad para la semana.
 - aspire a hacer 2 horas y media de actividad física moderada por semana como mínimo.
 - Es mejor dividir la actividad aeróbica en al menos 3 días a la semana.
 - Incluya actividades de fortalecimiento 2 días a la semana para mantener los músculos fuertes.
- Registre el tiempo que pase realizando la actividad y los avances que haga.
- ¿Está buscando cómo agregar actividad física?
 - Trate de duplicar el tiempo que dedica a la actividad a 5 horas por semana.
 - Reemplace algunas de sus actividades aeróbicas moderadas por actividades aeróbicas intensas que hagan que el corazón le lata más rápido. En general, 15 minutos de actividad intensa ofrecen los mismos beneficios que 30 minutos de actividad moderada.

- Entre las actividades intensas se cuentan jugar al basquetbol, trotar, correr, andar en bicicleta a alta velocidad o en pendientes, nadar de un extremo a otro de la piscina, saltar la cuerda, practicar danzas aeróbicas, etc.
- Agregue un día adicional a sus 2 días de actividades de fortalecimiento.
- **Combínelas:** Puede hacer actividades moderadas, actividades intensas o un poco de las dos. No se olvide de las actividades de fortalecimiento muscular.
- **Evite las lesiones.** Haga lo siguiente:
 - Comience lentamente y vaya aumentando la actividad.
 - Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de estado físico.
 - Use el equipo de protección y el equipo deportivo correctos.
 - Elija un lugar seguro para hacer sus actividades.
- **Inscríbase:** Lleve un diario de su actividad física (y de sus metas en cuanto a nutrición) inscribiéndose para el Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+). También puede dar pasos sencillos para mejorar sus hábitos de alimentación.

Si usted se mantiene activo durante 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija una meta de nutrición en la que vaya a trabajar cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite <http://www.presidentschallenge.org> [en inglés]). Si desea más información, consulte el folleto que se encuentra en el Anexo.

Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Trate de aumentar el tiempo que dedica a la actividad física cada día.
- Haga un plan de actividad física (aeróbica y de fortalecimiento) y lleve un registro de sus avances.

Llene el formulario de evaluación (5 minutos)

Folleto de hoy: _____

Evaluación de La actividad física es clave para vivir bien

¿Cuántas veces al día se ejercita?	¿Cuántas veces a la semana se ejercita?	¿Cuántas veces al día se ejercita?	¿Cuántas veces a la semana se ejercita?
1. ¿Cuántas veces al día se ejercita?	1	2	3
2. ¿Cuántas veces a la semana se ejercita?	1	2	3
3. ¿Cuántas veces al día se ejercita?	1	2	3
4. ¿Cuántas veces a la semana se ejercita?	1	2	3
5. ¿Cuántas veces al día se ejercita?	1	2	3
6. ¿Cuántas veces a la semana se ejercita?	1	2	3
7. ¿Cuántas veces al día se ejercita?	1	2	3
8. ¿Cuántas veces a la semana se ejercita?	1	2	3

6-10



Taller 6 ● Folletos



Manténgase activo a su manera: información para adultos

Cómo averiguar el tipo y la cantidad de actividad física que necesita

¿Cómo debo hacerlo?

Todo depende de usted. Elija una actividad que encaje fácilmente en su vida y dedíquele al menos 10 minutos en cada ocasión. Elija actividades **aeróbicas** que sean adecuadas para usted. Estas actividades hacen que su corazón lata más rápido y pueden fortalecer y hacer funcionar mejor el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Además, realice actividades de **fortalecimiento** que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

¿Por qué me conviene mantenerme activo?

La actividad física puede hacerlo sentir más fuerte y más lleno de vida. Es una forma entretenida de pasar el tiempo con sus familiares o amigos. Además, mejora su salud.

¿Cuántas veces por semana debo realizar actividades físicas?

Depende de usted, pero lo mejor es distribuir la actividad a lo largo de toda la semana y realizarla al menos tres días por semana.

¿Cómo debo aumentar la actividad física?

Hágalo gradualmente. En cuanto se sienta cómodo, realice actividades físicas con más frecuencia. Luego, puede reemplazar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas y actividades intensas en la misma semana.

¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

En este cuadro se mencionan las actividades importantes para usted. Realice **ambos** tipos de actividades: aeróbicas y de fortalecimiento. Cada una ofrece beneficios importantes para la salud. Y recuerde que algo de actividad física es mejor que nada.

Actividades aeróbicas

Si decide realizar actividades **moderadas**, dedíqueles por lo menos **2 horas y media** a la semana.

Si elige actividades **intensas**, dedíqueles al menos **1 hora y cuarto** a la semana.

- Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que dedica a las actividades físicas. Entre más tiempo les dedique, más se beneficiará su salud. Propóngase realizar el doble de la actividad que se indica arriba.
- Realice la actividad por lo menos durante 10 minutos en cada ocasión.
- Puede combinar actividades moderadas e intensas.

Actividades para fortalecer los músculos

Realícelas al menos **dos días** a la semana.

- Ejercite todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces en cada sesión.

Manténgase activo, sano y feliz.



¿Cómo puedo distinguir una actividad moderada de una intensa?

Las actividades intensas requieren más esfuerzo que las moderadas. A continuación hay una lista de actividades físicas aeróbicas, tanto moderadas como intensas. Realícelas durante **10 minutos o más** en cada ocasión.

Actividades moderadas

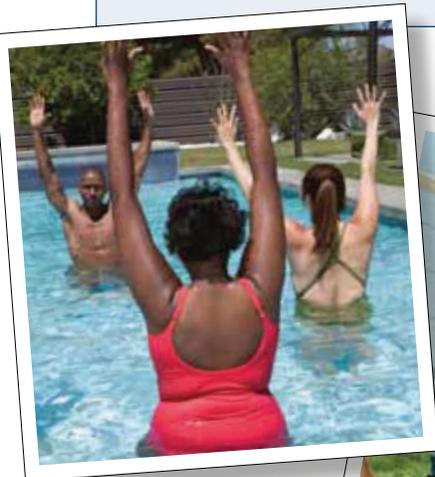
(Puede hablar mientras las realiza, pero no puede cantar).

- Practicar el baile o las danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano
- Hacer ciclismo en terreno plano o ligeramente montañoso
- Remar en canoa
- Realizar labores generales de jardinería (rastrillar hojas, podar arbustos)
- Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, voleibol, *softball*)
- Jugar al tenis por parejas (dobles)
- Usar una silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática
- Usar una bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)
- Caminar a paso rápido
- Hacer aeróbicos acuáticos

Actividades intensas

(Solo puede decir unas pocas palabras sin perder el aliento).

- Practicar danzas aeróbicas
- Hacer ciclismo a más de 10 millas por hora (a más de 16 kilómetros por hora)
- Bailar al son de ritmos rápidos
- Realizar labores pesadas de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar)
- Practicar el montañismo
- Saltar a la cuerda
- Practicar artes marciales (como el karate)
- Practicar la marcha atlética, trotar o correr
- Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, fútbol, *hockey*)
- Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces
- Jugar al tenis individual



Si desea obtener más información, visite el sitio web <http://www.healthfinder.gov/espanol/> y escriba "actividad física" en la casilla de búsqueda.

Manténgase activo a su manera con actividades que le gusten.

Buscar a alguien que...

¿Cómo se mantiene activo?

Haya montado en bicicleta esta semana	Le guste nadar	Haya corrido en una carrera antes	Salga a caminar a paso rápido la mayoría de los días
Le guste jugar al tenis	Haya saltado a la cuerda de adulto	Jegue en un equipo deportivo	Haya participado en ejercicio aeróbico tres veces la semana pasada
Se sienta bien después de hacer ejercicio	Haya usado un podómetro antes	Le guste remar en canoa o kayak	Trabaje en la huerta o el jardín
Prefiera hacer ejercicio por la mañana	Tenga pesas en casa	Haya practicado yoga o Pilates	Prefiera hacer ejercicio por la noche

Ejercicios para fortalecer los músculos

Para hacer la mayoría de los ejercicios de fortalecimiento que se mencionan aquí, usted debe levantar o empujar pesas. Puede usar pesas, bandas de resistencia u objetos comunes de la casa. O puede usar el equipo de fortalecimiento muscular de un gimnasio. Comience con pesas livianas y aumente gradualmente la cantidad de peso que usa.

Nota: Si desea ejercicios adicionales para hacer en su casa, visite:

<http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-1>

Cómo trabajar con pesas

No tiene que salir a comprar pesas para hacer ejercicios de fortalecimiento. Busque algo que pueda sostener con facilidad. Por ejemplo, puede hacer sus propias pesas con objetos de la casa que no se rompan:

- Llene con arena o con agua una botella de plástico de las que contienen leche y tápela bien.
- Llene una media con frijoles secos y hágale un nudo en el extremo.
- Use artículos comunes de la tienda de comestibles, como bolsas de arroz, latas de verduras o de sopa, o botellas de agua

Cómo trabajar con bandas de resistencia

Las bandas de resistencia son bandas elásticas que vienen en diferentes niveles de resistencia, desde resistencia baja hasta resistencia alta. Puede usarlas en algunos ejercicios de fortalecimiento en lugar de las pesas.

Cómo enrollar una banda de resistencia

1. Coloque la banda sobre la palma de la mano con el extremo hacia el dedo meñique.



2. Pase el extremo largo de la banda alrededor de la parte posterior de la mano.



3. Sujete firmemente.



¿Cuánto ejercicio y con qué frecuencia?

Intente hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos musculares principales 2 o más días por semana. No ejercite el mismo grupo muscular 2 días seguidos.

- Si no ha hecho ejercicios de fortalecimiento antes, quizá deba comenzar con pesas de 1 o 2 libras (o sin pesas). El cuerpo necesita acostumbrarse a los ejercicios de fortalecimiento. Comenzar con pesas demasiado pesadas puede causar lesiones.
- Levantar las pesas debe parecerle entre difícil y muy difícil pero no excesivamente difícil. Si no puede levantar una pesa 8 veces consecutivas, es porque es demasiado pesada para usted. Reduzca la cantidad de peso.
- Tome 3 segundos para levantar o colocar una pesa en la posición deseada, mantenga la posición durante un segundo y tome otros 3 segundos para volver a la posición inicial. No deje caer la pesa; volver lentamente a la posición inicial es muy importante. Este es un movimiento completo de un ejercicio, es decir, una repetición.
- Comience por levantar las pesas 8 veces y trate de hacer entre 8 y 12 repeticiones de cada ejercicio. Si al principio no puede hacer tantas, haga las que pueda. Puede llegar a su meta con el tiempo.
- Cuando ya pueda hacer dos series de entre 8 y 12 repeticiones con facilidad, aumente la cantidad de peso en la siguiente sesión. Siga repitiendo hasta que logre su meta y luego manténgase en ese nivel todo el tiempo que pueda.

Precauciones de seguridad

- Consulte con el médico si no está seguro de poder realizar un ejercicio en particular. Por ejemplo, si le hicieron una operación de la cadera o de la espalda, pregúntele qué ejercicios le convienen más.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Contener la respiración mientras se esfuerza puede causar cambios en la presión arterial. Esto sucede especialmente en las personas con enfermedades cardíacas. Respire con normalidad.
- La forma adecuada de hacer los ejercicios y la seguridad van de la mano. En algunos ejercicios quizá deba comenzar alternando los brazos hasta que pueda hacer el ejercicio con los dos brazos al mismo tiempo. Si le resulta difícil sostener las pesas de mano, use pesas para la muñeca.
- Para prevenir lesiones, no cambie las pesas de posición con movimientos bruscos. Use movimientos suaves y firmes.
- Trate de no extender excesivamente las articulaciones de los brazos y las piernas. Para enderezar la rodilla, tense los músculos del muslo. Así se levantará la rótula y se protegerá.
- Para muchos de los ejercicios de esta guía deberá usar una silla. Elija una silla firme que sea lo suficientemente estable para soportar su peso cuando esté sentado o sosteniéndose durante el ejercicio.

- Después de realizar ejercicios para fortalecer los músculos es normal tener dolor muscular durante uno días y sentir cansancio leve, al menos al principio. Cuando los haya hecho durante unas semanas probablemente ya no sentirá dolor después del ejercicio.

Levantamiento de pesas sobre la cabeza

Este ejercicio fortalece los hombros y los brazos. Le facilita nadar y realizar otras actividades, como levantar y transportar objetos pesados.

1. Puede hacer este ejercicio parado o sentado en una silla estable, sin apoyabrazos. Sostenga las pesas con las palmas hacia arriba.
2. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
3. Sostenga las pesas a los lados a la altura del hombro con las palmas hacia delante. Tome aire lentamente.
4. Suelte el aire lentamente mientras levanta ambos brazos sobre la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
5. Mantenga la posición durante 1 segundo.
6. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
7. Repita entre 8 y 12 veces.
8. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
9. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Levantamiento de pesas hacia delante

Este ejercicio fortalece los hombros y le facilita levantar las bolsas del mercado.

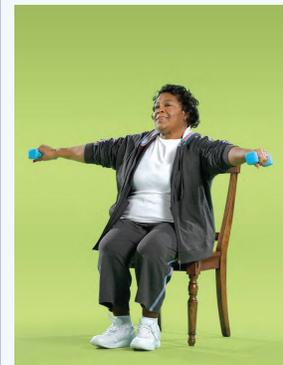
1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso durante el ejercicio.
2. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia atrás.
3. Suelte el aire a medida que levanta ambos brazos hacia delante a la altura del hombro sin doblarlos.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Levantamiento lateral de pesas

Este ejercicio para los hombros puede ayudarle a poner cosas en un estante o bajarlas con más facilidad.

1. Puede hacer este ejercicio parado o sentado en una silla estable, sin apoyabrazos.
2. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
3. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia adentro. Tome aire lentamente.
4. Suelte el aire lentamente mientras levanta ambos brazos a los lados hasta la altura del hombro.
5. Mantenga la posición durante 1 segundo.
6. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
7. Repita entre 8 y 12 veces.
8. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
9. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Flexión de brazos

Después de unas semanas de hacer este ejercicio para los músculos del brazo, levantar un galón de leche será mucho más fácil.

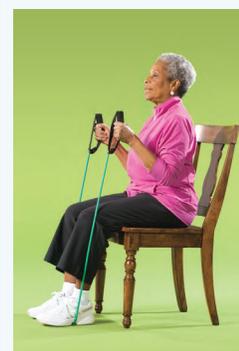
1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia delante. Tome aire lentamente.
3. Suelte el aire lentamente mientras dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos pegados a los costados.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Flexión de brazos con banda de resistencia

En esta variante de la flexión de brazos se usa una banda de resistencia en lugar de pesas.

1. Siéntese en una silla estable sin apoyabrazos, con los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de los dos pies. Sostenga los extremos de la banda con las palmas hacia adentro. Mantenga los codos a los costados. Tome aire lentamente.
3. Suelte lentamente el aire mientras dobla los codos sin doblar las muñecas y levanta las manos hacia los hombros.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que se vaya fortaleciendo, use una banda de mayor resistencia.



Levantamiento de piernas hacia atrás

Este ejercicio fortalece las nalgas y la parte inferior de la espalda. Para aumentar la dificultad del ejercicio, modifíquelo para mejorar el equilibrio.

1. Párese detrás de una silla estable y apóyese para mantener el equilibrio. Tome aire lentamente.
2. Suelte el aire lentamente y levante una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla ni apuntar con la punta del pie. Trate de no inclinarse hacia adelante. La pierna sobre la que se para debe estar ligeramente flexionada.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Tome aire mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita entre 8 y 12 veces.
6. Repita entre 8 y 12 veces con la otra pierna.
7. Repita entre 8 y 12 veces más con cada pierna.
8. A medida que se vaya fortaleciendo puede ponerse pesas en los tobillos.



Levantamiento lateral de piernas

Este ejercicio fortalece las caderas, los muslos y las nalgas. Para aumentar la dificultad del ejercicio, modifíquelo para mejorar el equilibrio.

1. Párese detrás de una silla estable con los pies ligeramente separados y apóyese para mantener el equilibrio. Tome aire lentamente.
2. Suelte el aire y levante lentamente una pierna hacia el lado. Mantenga la espalda recta y la punta del pie apuntando al frente. La pierna sobre la que se para debe estar ligeramente flexionada.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Tome aire mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita entre 8 y 12 veces.
6. Repita entre 8 y 12 veces con la otra pierna.
7. Repita entre 8 y 12 veces más con cada pierna.
8. A medida que se vaya fortaleciendo puede ponerse pesas en los tobillos..



Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento

Nota: También puede registrar su actividad física en: <https://www.ChooseMyPlate.gov/SuperTracker>

Mi meta es realizar actividades aeróbicas durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana.

Qué hice	Grado de esfuerzo	Cuándo lo hice y durante cuánto tiempo							Total de horas o minutos
		Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número de horas o minutos que dediqué a estas actividades esta semana:									_____ horas y _____ min

Mi meta es realizar actividades de fortalecimiento 2 días en total esta semana.

Qué hice	Cuándo las realicé							Total de días
	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número total de días en que realicé estas actividades esta semana:								_____ días

Fuente: Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2008; *Manténgase activo a su manera: información para adultos.*
http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_6_handout_spanish.pdf

¿Cuántas calorías quemo con la actividad física?

La cantidad de calorías varía según muchos factores, como el peso, la edad y las condiciones ambientales. Esta tabla ofrece un cálculo de la cantidad de calorías que queman los hombres y las mujeres haciendo diversas actividades durante 10 minutos seguidos.

Nivel de actividad física	Cantidad aproximada de calorías que se queman en 10 minutos	
	Hombres (de 175 a 250 libras)	Mujeres (de 140 a 200 libras)
Actividad física moderada		
Practicar el baile o las danzas de grupo	50–80	40–60
Montar en bicicleta en terreno plano o ligeramente montañoso		
Hacer trabajo de jardinería en general (rastrillar hojas, podar arbustos)		
Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, softball, voleibol)		
Jugar al tenis por parejas (dobles)		
Usar una silla de ruedas manual		
Caminar a paso rápido		
Hacer aeróbicos acuáticos		
Actividad física intensa		
Practicar danzas aeróbicas o bailes rápidos	120–150	100–120
Andar en bicicleta a más de 10 millas por hora		
Hacer trabajo pesado de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón)		
Practicar el montañismo		
Saltar a la cuerda		
Practicar artes marciales (como el karate)		
Practicar la marcha atlética, trotar o correr		
Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, hockey, fútbol, tenis individual)		
Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces		

Fuente: adaptado de *Move Virginia, Calories Burned During Physical Activities* (Calorías que se queman durante la actividad física).

http://www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/PO3_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf

Fecha de hoy: _____

Evaluación de “La actividad física es esencial para vivir bien”

1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo		
1. El taller cubrió información útil.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
2. Las actividades del taller fueron útiles.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
3. Pienso aumentar la actividad física que hago y anotarla en el diario esta semana.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
5. Planeo mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
7. En general, el taller me resultó muy provechoso.		1	2	3	4	5
Comentarios:						
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.						
Comentarios:						

