

TALLER

6

# La actividad física es esencial para vivir bien



**Consuma una alimentación saludable** ▪ **Manténgase activo**  
**Talleres comunitarios**



**ODPHP**

Office of Disease Prevention  
and Health Promotion

TALLER

# 6

## Índice

**Guía para el instructor . . . . . 3**

**Plan de clases del taller . . . . . 5**

**Folletos . . . . . 14**



# 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 (1 por participante):
  1. **Busque a alguien que... (1 página)**
  2. **Manténgase activo a su manera: información para adultos (2 páginas)**
  3. **Ejercicios para fortalecer los músculos (3 páginas)**
  4. **Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento (1 página)**
  5. **¿Cuántas calorías quemo con la actividad física? (1 página)**
  6. **Manténgase activo a su manera con el paso de los años (si tiene personas mayores en el taller; 2 páginas)**
  7. **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:** Mencionar 2 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:** Realizar por lo menos 2 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:** Hacer el plan de realizar actividades físicas durante la semana siguiente y llevar un registro de ellas (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
- Pídales a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos)



# Plan de clases del taller

## ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

### Folleto: "Busque a alguien que..." (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 2). 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.



---

## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### 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. 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 apoyan estos mensajes exclusivos para el consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish).

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarlo a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar. *Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida.* Esto significa lo siguiente:

- La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras. Prefiera las frutas sin procesar y coma verduras variadas
- La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales
- Prefiera la leche y el yogur descremados o semidescremados
- Varíe las proteínas que suele comer
- Consuma menos sodio, grasas saturadas, grasas *trans* y azúcares agregados en los alimentos y bebidas

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.

## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### TEMAS DE DEBATE

#### Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Mencionar 2 beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento.
- Realizar por lo menos 2 actividades de fortalecimiento.
- Hacer el plan de realizar actividades físicas durante la semana siguiente y llevar un registro de ellas.



# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Folleto: Manténgase activo a su manera: Información para adultos (entre 5 y 10 minutos)

Por dónde comenzar

- Entérese de 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?

##### ACTIVIDAD AERÓBICA

- Cada semana, los adultos deben realizar por lo 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 por lo 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), impulsar 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.



## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### 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 vayan 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 u otro dispositivo o aplicación informática para ver cuánto camina. Fíjese metas para aumentar la cantidad de pasos que da al día o a la semana.
- Hacer por lo menos 10 minutos seguidos de actividad física es bueno para la salud.
- Evite quedarse sentado. Aproveche todas las oportunidades que tenga durante el día para moverse.
  - Suba y baje por las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
  - Estacione en un lugar lejano del estacionamiento.
  - Camine hasta el escritorio de un compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje por 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 repartir la actividad aeróbica en 3 días a la semana por lo menos.
  - 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 largos en la piscina, saltar la cuerda, practicar danzas aeróbicas, etc.
  - Agregue un día adicional a sus 2 días de actividades de fortalecimiento.



Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento										
Mi meta es realizar actividades aeróbicas durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana.										
Días hora	Cuándo lo hizo y durante cuánto tiempo	Cuándo lo realizó								Total de horas y minutos
		Lun	Mie	Mier	Jue	Vie	Sáb	Dom		
Número de horas o minutos que dedicó a estas actividades esta semana									... horas y ... minutos	
Mi meta es realizar actividades de fortalecimiento 2 días en total esta semana.										
Días hora	Cuándo lo realizó	Cuándo lo realizó								Total de días
		Lun	Mie	Mier	Jue	Vie	Sáb	Dom		
Número total de días en que realizó estas actividades esta semana									... días	
<small>Fuente: Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2008. Manténgase activo a su manera: guía para adultos <a href="http://www.dhs.gov/fitness">http://www.dhs.gov/fitness</a></small>										

---

## PLAN DE CLASES DEL TALLER

- **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.
- **Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.**
  - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- **Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+):** Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
  - Si desea más información sobre PALA+, visite [www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/](http://www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/) (en inglés).
  - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.

# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Folleto: **Manténgase activo a su manera con el paso de los años (1 o 2 minutos)**

**Nota para los instructores:** Si hay personas de edad avanzada en el taller, use este folleto para complementar el folleto *Manténgase activo a su manera: información para adultos*.

- La actividad física frecuente es esencial para gozar de buena salud al envejecer. Las personas de 65 años o más reciben importantes beneficios de salud si realizan actividades físicas con regularidad.
- Todas las personas mayores deben evitar la falta de actividad. Algo de actividad física es mejor que nada. La persona mayor que realiza algo de actividad física recibe beneficios de salud.
- Mantenerse activo le ayudará a permanecer fuerte e independiente con el paso de los años. Además, le será más fácil disfrutar de otras actividades, como ir al mercado, subir y bajar escaleras, y jugar con sus nietos.
- Las personas mayores necesitan tanta actividad física como el resto de los adultos y deben combinar actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. Los ejercicios para mejorar el equilibrio también pueden reducir el riesgo de sufrir caídas.
- Busque en el folleto formas de mantenerse activo. Escoja actividades que le gusten y hágalas durante 10 minutos seguidos al principio.
- Si tiene una enfermedad crónica y apenas está comenzando a hacer ejercicio, pídale consejo sobre cómo comenzar al profesional de la salud que le atiende.

**Manténgase activo a su manera con el paso de los años**

**¿Por qué me conviene mantenerme activo?**

- Realizar actividades físicas con regularidad es esencial para gozar de buena salud a medida que envejece. Si usted se mantiene activo, puede seguir siendo fuerte e independiente con el paso de los años.
- También le resultará más fácil disfrutar de otras actividades, como ir al mercado, subir y bajar escaleras, y jugar con sus nietos.
- Además de todos los beneficios que la actividad física le reporta al saludar, en las personas mayores puede mejorar el funcionamiento cognitivo y la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria.

**¿Qué tipo de actividad física necesito?**

- Todas las personas de edad avanzada deben evitar la falta de actividad física. Cualquier cantidad de actividad física le reportará beneficios de salud.
- Las personas mayores se benefician de la misma cantidad de actividad física que los adultos en general. Consulte la lista de actividades de esta página para ver de qué formas puede mantenerse activo.
- Dedique por lo menos 150 minutos (2 horas) a la semana por semana a actividades físicas de intensidad moderada. Manténgase activo por lo menos 3 días por semana en una meta adecuada.
- Por lo menos 2 días por semana, realice actividades para fortalecer los músculos, como levantar pesas, usar bandas de resistencia, hacer ejercicios en los que el peso corporal represente la carga (flexiones de brazos y abdominales), subir y bajar escaleras, cargar objetos pesados y realizar tareas difíciles de jardinería.

**¿Cómo debo hacerlos?**

- Incluya actividades que mejoren el equilibrio y reduzcan el riesgo de sufrir caídas. Por ejemplo, puede caminar de espaldas o de lado, caminar en los talones o en las puntas de los pies, y girarse de una silla.
- Convierta la actividad física en un componente normal de su día. Escoja actividades que le gusten y que pueda realizar con regularidad. Integre la actividad física en sus costumbres diarias cuando sea fácil. Por ejemplo, puede salir a caminar a poco ritmo durante 10 minutos o incorporarla en una clase de ejercicio en el gimnasio. Para mantener el interés, intente algo diferente cada vez que lo haga.
- Busque actividades adecuadas a su grado de forma física. Si no se ha mantenido activo, comience por montar en una bicicleta estática o salir a caminar. Evite de hacer ejercicio por lo menos 10 minutos seguidos y de mantenerse lo más activo que pueda.
- Si tiene una enfermedad crónica, pídale consejo al profesional de la salud que le atiende sobre el tipo adecuado de actividad física que puede realizar, la cantidad de ejercicio que puede hacer, y la manera de asegurar un ritmo seguro y constante.





## 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 muscular) y lleve un registro de sus avances. Busque el método que le parezca más conveniente, por ejemplo, registre la actividad física que realice en *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento*, en un sitio web o en una aplicación para dispositivos móviles.

## LLENE EL FORMULARIO DE EVALUACIÓN

### (5 minutos)

Llene este formulario y entrégueselo al instructor.

TALLER		FECHA DE HOY _____				
6		Evaluación				
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. Comentarios:	1	2	3	4	5	
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5	
3. Voy a leer la etiqueta de información nutricional de los alimentos cuando vaya al mercado esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5	
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5	
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5	
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5	
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5	
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.						

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

## Busque 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

Juegue en un equipo deportivo

Haya participado en ejercicio aeróbico 3 veces la semana pasada

Se sienta bien después de hacer ejercicio

Lleve un registro de la cantidad de pasos que da cada día

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

# RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ESTADOUNIDENSES

## 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 dedíquela 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 **2 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.

## RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ESTADOUNIDENSES

### ¿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

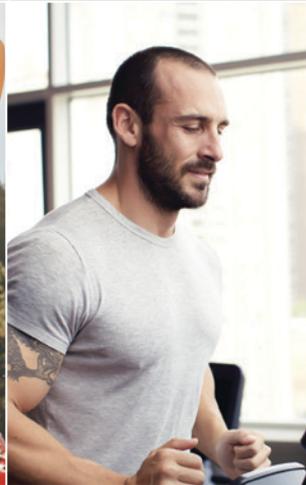
(Puede hablar mientras las realiza, pero no puede cantar)

- 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 bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)
- Usar una silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática
- 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 más información, visite [www.healthfinder.gov/espanol/temas/Category/enfermedades-y-problemas-de-salud/diabetes/mantente-activo](http://www.healthfinder.gov/espanol/temas/Category/enfermedades-y-problemas-de-salud/diabetes/mantente-activo).

**Sea más activo y escoja actividades que disfruta.**

# 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: [go4life.nia.nih.gov/exercises](http://go4life.nia.nih.gov/exercises) (en inglés).



[www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm)

(en inglés)

## 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 corto en dirección al dedo meñique. | 2. Enrolle el extremo largo de la banda en la mano. | 3. Sujete con firmeza. |
|---|---|------------------------|



## ¿CUÁNTO EJERCICIO Y CON QUÉ FRECUENCIA?

Intente hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos musculares principales en 2 o más días de la 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 demasiado pesada para usted. Reduzca la cantidad de peso.
- Tarde 3 segundos en levantar o colocar una pesa en la posición deseada, mantenga la posición durante un segundo y tarde otros 3 segundos para volver a la posición inicial. No deje caer la pesa. Es muy importante volver lentamente a la posición inicial. Este es un movimiento completo de un ejercicio, que luego se repite varias veces.
- Al principio, repita el ejercicio 8 veces y vaya aumentando gradualmente hasta que logre repetirlo 12 veces. Si al principio no puede repetirlo tantas veces, hágalo las veces que pueda. Puede llegar a su meta con el tiempo.
- Cuando ya pueda hacer dos series repitiendo cada ejercicio entre 8 y 12 veces 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.

## EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS

### 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 normalmente.
- La forma adecuada de hacer los ejercicios y las precauciones de seguridad están muy relacionadas. Es posible que en algunos ejercicios tenga que comenzar alternando los brazos hasta que pueda hacerlos con ambos 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 elevará y protegerá la rótula.

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 apoyándose en ella 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 de hacer ejercicio.

**Fuente:** Adaptado de *Ejercicio y actividad física: su guía diaria*, del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: [nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-actividad-fisica/](https://nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-actividad-fisica/)



### LEVANTAMIENTO DE PESAS HACIA DELANTE

**Este ejercicio fortalece los brazos y le facilita la tarea de levantar las bolsas del mercado.**

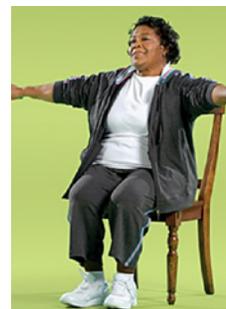
1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso durante el ejercicio.
2. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia atrás.
3. Suelte el aire a medida que levanta ambos brazos hacia delante hasta la altura de los hombros, 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 objetos en un estante o bajarlos 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 hacia los lados hasta la altura de los hombros.
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.



# EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS

## FLEXIÓN DE BRAZOS

**Después de unas semanas de hacer este ejercicio para los músculos de los brazos, 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 colgando 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 que no tenga apoyabrazos, con los pies completamente apoyados en el piso y 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, retire la silla para mejorar el equilibrio.**

1. Párese detrás de una silla estable y apóyese para mantener el equilibrio.
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 pare debe estar ligeramente flexionada. Tome aire lentamente.
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. Si quiere que sea un poco más difícil, retire la silla 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 pare 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

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 ___ minutos

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: guía para adultos.* [health.gov/paguidelines/pdf/PAG\\_Spanish\\_Booklet.pdf](http://health.gov/paguidelines/pdf/PAG_Spanish_Booklet.pdf)

## ¿Cuántas calorías quemamos 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)
<b>Actividad física moderada</b>		
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, <i>softball</i> , voleibol)		
Jugar al tenis por parejas (dobles)		
Impulsar una silla de ruedas manual		
Caminar a paso rápido		
Hacer aeróbicos acuáticos		
<b>Actividad física intensa</b>		
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, <i>hockey</i> , fútbol, tenis individual)		
Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces		

**Fuente:** adaptado de Veterans Affairs MOVE! Weight Management Program, *Calories Burned During Physical Activities* (Calorías que se queman durante la actividad física).  
[www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03\\_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf](http://www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf)

## APRENDA SOBRE QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBE HACER Y QUÉ CANTIDAD NECESITA.



### ¿POR QUÉ ME CONVIENE MANTENERME ACTIVO?

- Realizar actividades físicas con regularidad es esencial para gozar de buena salud a medida que envejece. Si usted se mantiene activo, puede seguir siendo fuerte e independiente con el paso de los años.
- También le resultará más fácil disfrutar de otras actividades, como ir al mercado, subir y bajar escaleras, y jugar con sus nietos.
- Además de todos los beneficios que la actividad física le reporta al adulto, en las personas mayores puede mejorar el funcionamiento cognitivo y la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria.

### ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO?

- Todas las personas de edad avanzada deben evitar la falta de actividad física. Cualquier cantidad de actividad física le reportará beneficios de salud.
- Las personas mayores se benefician de la misma cantidad de actividad física que los adultos en general. Consulte la lista de actividades de esta página para ver de qué formas puede mantenerse activo.
  - Dedique por lo menos 150 minutos (2 horas y media) por semana a actividades físicas de intensidad moderada. Mantenerse activo por lo menos 3 días por semana es una meta adecuada.
  - Por lo menos 2 días por semana, realice actividades para fortalecer los músculos, como levantar pesas, usar bandas de resistencia, hacer ejercicios en los que el peso corporal represente la carga (flexiones de brazos y abdominales), subir y bajar escaleras, cargar objetos pesados y realizar tareas difíciles de jardinería.

- Incluya actividades que mejoren el equilibrio y reduzcan el riesgo de sufrir caídas. Por ejemplo, puede caminar de espaldas o de lado, caminar en los talones o en las puntas de los pies, y pararse de una silla.

### ¿CÓMO DEBO HACERLO?

- Convierta la actividad física en un componente normal de su día. escoja actividades que le gusten y que pueda realizar con regularidad. Integrar la actividad física en sus costumbres diarias puede ser fácil. Por ejemplo, puede salir a caminar a paso rápido durante 10 minutos o inscribirse en una clase de ejercicio en el gimnasio. Para mantener el interés, ensaye algo diferente cada tercer día. Todo cuenta. Hacer algo es mejor que no hacer nada.
- Busque actividades adecuadas a su grado de forma física. Si no se ha mantenido activo, comience por montar en una bicicleta estática o salir a caminar. Trate de hacer ejercicio por lo menos 10 minutos seguidos y de mantenerse lo más activo que pueda.
- Si tiene una enfermedad crónica, pídale consejo al profesional de la salud que le atiende sobre el tipo adecuado de actividad física que puede realizar, la cantidad de ejercicio que puede hacer, y la manera de avanzar a un ritmo seguro y constante.



## ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS MAYORES: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Estas actividades pueden ser de relativamente moderadas o relativamente intensas según el grado de forma física de la persona.

Actividades aeróbicas	Actividades de fortalecimiento muscular
<ul style="list-style-type: none"><li>• Caminar</li><li>• Bailar</li><li>• Nadar</li><li>• Hacer aeróbicos acuáticos</li><li>• Trotar</li><li>• Participar en clases de ejercicio aeróbico</li><li>• Montar en bicicleta (estática o corriente)</li><li>• Ciertas tareas del jardín o la huerta (como barrer hojas caídas y empujar la cortadora de césped)</li><li>• Jugar al tenis</li><li>• Jugar al golf (sin montar en el carrito)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer ejercicios con bandas de resistencia, equipo de pesas y pesas de mano</li><li>• Hacer ejercicios calisténicos, en los que el peso corporal es la carga que opone resistencia al movimiento</li><li>• Cavar, levantar y cargar objetos dentro de las tareas del jardín o la huerta</li><li>• Cargar las bolsas del mercado</li><li>• Hacer ciertos ejercicios de yoga</li><li>• Hacer ciertos ejercicios de taichí</li></ul>

Usted puede seguir las recomendaciones de actividad física con ejercicios moderados o intensos. La actividad es moderada si usted puede hablar pero no cantar mientras la realiza, y es intensa si solo puede decir unas palabras mientras la está haciendo.

### RECURSOS PARA PERSONAS MAYORES

- El sitio web de Go4Life contiene ejemplos de ejercicios, planillas para fijarse metas y otros recursos para iniciar la actividad física y mantenerla. [go4life.nia.nih.gov/mygo4life](http://go4life.nia.nih.gov/mygo4life) (en inglés)
- ¿Cuánta actividad física necesitan las personas mayores? [www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older\\_adults/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm) (en inglés)
- Beneficios del ejercicio [nihseniorhealth.gov/exerciseformolderadults/healthbenefits/01.html](http://nihseniorhealth.gov/exerciseformolderadults/healthbenefits/01.html) (en inglés)

# Evaluación

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. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso aumentar la cantidad de actividad física y llevar la cuenta de lo que hago esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.					