



SUBSECRETARIA DE PREVENCION Y CONTROL DE ENFERMEDADES

COORDINACION DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

COORDINACION TECNICA DE PROGRAMAS

Programa de Salud del Adulto y el Anciano

Ejercicio y Salud



A Y U D A M U T U A

INDICE*

	Pág.
<i>¿realizamos suficiente ejercicio en nuestra actividad diaria?.....</i>	1
<i>¿Cuáles son los beneficios de una actividad física regular?.....</i>	2
<i>¿La actividad física puede disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardiaco?</i>	3
<i>¿Existe algún riesgo al hacer ejercicio?.....</i>	6
<i>Comparando los beneficios con los riesgos..</i>	7
<i>¿Debería consultar un medico antes de empezar un programa de ejercicio?</i>	8
<i>¿Qué pasa si ya he sufrido un ataque cardiaco?.....</i>	10
<i>Los 5 mitos más comunes acerca del ejercicio.....</i>	10
<i>La llave del éxito..</i>	12
<i>¿Cómo marcar mi paso?</i>	14
<i>Formas efectivas de evitar lesiones</i>	20
<i>Dos programas fáciles de actividad física.....</i>	23
<i>¿Cómo puedo continuar mi programa?</i>	27
<i>¿Cómo puedo estar más activo durante el día?</i>	28
<i>Una prescripción para su salud</i>	29

'Adaptado de: Exercise and Your Heart A Guide to Physical Activity
National Institutes of Health National Heart Lung and Blood Institute 1993

¿Realizamos suficiente ejercicio en nuestra actividad diaria?

Actualmente, solo pocos trabajos o empleos requieren de una actividad física vigorosa. La gente normalmente conduce su auto o viaja en transporte público y ve televisión durante su tiempo libre en lugar de realizar una actividad física. Las actividades como golf, y boliche proporcionan a las personas poco beneficio. Sin embargo, no proporcionan el mismo beneficio que el ejercicio vigoroso y regular.

Las evidencias sugieren que aún en las actividades de intensidad moderada a leve pueden tener beneficio, tanto a corto como a largo plazo. Si se hace diariamente, ello ayuda disminuir los riesgos de una enfermedad cardiovascular. Tales actividades incluyen placer, caminar, subir escaleras, jardinería, trabajo doméstico de moderado a pesado, bailar y ejercicio en casa. Un ejercicio más vigoroso puede ayudar a mejorar las condiciones del corazón y los pulmones lo cual puede proporcionar aun más beneficios consistentes para disminuir los riesgos de las enfermedades cardiovasculares.

Hoy en día, mucha gente esta descubriendo los beneficios del ejercicio vigoroso y regular -- actividades como natación, caminar vigorosamente, brincar la cuerda. Esta clase de actividades son llamadas "aerobicos" -- significa que el cuerpo usa oxígeno para producir la energía requerida para la actividad. Los ejercicios aerobicos ponen en condición su corazón y pulmones, si se efectúan con la adecuada intensidad por lo menos 30 min., de 3 a 4 veces por semana.

¡Pero no debe de entrenar como corredor maratonista para estar físicamente bien! cualquier actividad que lo haga moverse, aún cuando sólo se haga por pocos minutos diariamente, es mejor que nada. Para las personas inactivas, la clave es iniciar. Una forma de empezar es caminar de 10 -15 minutos después de comer. Se presentan en ésta guía otras ideas que le ayudarán a empezar a tener una vida más activa.

¿Cuáles son los beneficios de una actividad física regular?

A continuación se enumeran algunos de los beneficios que a menudo experimentan las personas quienes realizan una actividad física regularmente.

Se sienten mejor

Da más energía

Ayuda a manejar el stress

Mejora su autoestima

Aumenta la resistencia a la fatiga

Ayuda a contener la ansiedad y depresión

Ayuda a relajarse y sentirse menos tenso

Mejora la capacidad de dormir rápidamente y dormir bien

Proporciona una forma fácil para compartir una actividad con amigos o familiares y una oportunidad para hacer nuevos amigos,

Mejora su Aspecto

El tono de sus musculos

El quemar calorías ayuda a perder los kilos extras o ayuda a conservar el peso deseado.

Ayuda a controlar tu apetito.

Ud. necesita quemar 3,500 calorías para perder 1/2 kilo. Si quiere bajar de peso, la actividad física regular puede ayudarlo en dos formas.

Primero, ud. puede comer la cantidad normal de calorías. pero ser más activo. Por ejemplo: una persona de 100 Kg. que quiere continuar comiendo la misma cantidad de calorías, pero decide caminar diariamente 3 km. y medio perderá cerca de 7 Kg. al año; una segunda forma, puede comer menos calorías y estar más activo. Esta última, puede ser la mejor forma de perder peso.

Cerca de tres cuartos de la energía que consume ud. diariamente, es debido a que su cuerpo lo usa para las necesidades vitales, como dormir, respirar, digerir los alimentos e inclinarse. Una persona quema únicamente una pequeña cantidad de calorías con las actividades diarias tales como estar sentado. Cualquier actividad física en adición de lo que ud. hace normalmente hará que queme unas calorías extras.

Trabajan Mejor

Ayuda a ser más productivo en el trabajo

- Aumenta tu capacidad para el trabajo físico
- produce sustancias benéficas para otras actividades físicas
- aumenta la dureza de los musculos
- Ayuda a tu corazón y pulmones que trabajen en forma más eficiente.

Tenga en cuenta los beneficios de un corazón en buen estado:

Durante un minuto con 45 a 50 latidos, el corazón de una persona bien acondicionada bombea la misma cantidad de sangre que el corazón de una persona inactiva la cual bombea de 70 a 75 latidos. Comparando el promedio de bombeo del corazón en buen estado aumenta hasta 36,000 más por día y 13 millones más por año.

¿La actividad física puede reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco?

Si!, Varios estudios han mostrado que la inactividad física es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. En general, los resultados muestran que la enfermedad cardíaca tiene el doble de posibilidades que desarrolle en personas inactivas, que en aquellas más activas. La actividad física regular (aun el ejercicio leve o moderado) puede ayudar a disminuir su riesgo de las enfermedades cardiovasculares. En realidad, la quema de calorías a través de actividad física puede ayudar a perder peso o estar en el peso ideal--- lo cual ayuda a disminuir su riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los mejores

ejercicios para fortalecer su corazón y pulmones son los aerobicos como caminar, correr, conducir bicicleta y nadar.

Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, en las que ud. puede hacer algo son:

Fumar, presión alta, niveles altos de colesterol, inactividad física y obesidad. Entre más factores de riesgo tenga, mayor será su riesgo para contraer una enfermedad cardiovascular y un ataque cardíaco.

Fumar: Los fumadores tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de tener una ataque que los no fumadores. La tasa de muerte por ataque cardíaco entre todos los fumadores es 70% mayor que en los no fumadores. Las personas que son activas regularmente tienen más posibilidades de disminuir o dejar de fumar.

Presión Alta: Entre más alta este su presión, mayor riesgo tendrá de desarrollar enfermedades cardiovasculares o ataque cardíaco. Una presión sanguínea de 140/90 mmHg (milímetros de mercurio) o mayor, generalmente se clasifica como presión sanguínea alta. La actividad física regular, aun de moderada intensidad, puede ayudar a reducir la presión alta en algunas personas. Este tipo de actividad posiblemente puede prevenir la presión alta.

Niveles elevados de colesterol. Un alto nivel de colesterol de 240 mg/dl (miligramos por decilitro) o más es alto y aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca. Un total de colesterol en la sangre por debajo de 200 mg/dl es ideal y normalmente lo pone a ud. a un bajo riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El colesterol de la sangre es transportado por diferentes tipos de partículas. Una de estas partículas es una proteína llamada lipoproteína de alta densidad o HDL. La HDL ha sido llamada colesterol “bueno”, debido a que en los diversos trabajos de investigación han mostrado que los niveles altos de DHL están ligadas con un bajo riesgo de enfermedad

coronaria arterial. La actividad física regular de moderada a vigorosa esta asociada con un incremento en los niveles de HDL.

Inactividad Física. La falta de actividad física aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Aún las personas a quienes han sufrido de un ataque cardíaco pueden incrementar sus probabilidades de sobrevivir, si ellos cambian sus hábitos, incluyendo la actividad física regular. Puede ayudar para controlar los lípidos de la sangre, la diabetes y la obesidad, también como puede ayudar a bajar la presión sanguínea. Asimismo, la actividad física con la correcta intensidad, frecuencia y duración, puede aumentar el buen estado de su corazón y pulmones --- los cuales pueden ayudarle a protegerse contra la enfermedad cardíaca aún si tiene otros factores de riesgo.

Obesidad. Un exceso de peso aumenta su riesgo de desarrollar presión alta, niveles altos de colesterol y diabetes. La actividad física regular puede ayudarle a mantener su peso deseado. Las personas que están en el peso ideal es poco probable que desarrollen diabetes. Y el ejercicio disminuye la necesidad de que una persona diabética necesite de insulina.

Recuerde que aun si usted es activo, no debe ignorar otros factores de riesgo. Reducir o eliminar cualquier riesgo a su vez puede disminuir las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco.

Consejos para tener un corazón saludable:

Manténgase activo físicamente

Deje de fumar y de ser posible, evite que otras personas fumen cerca de ud.

Controlar la presión alta y altos niveles de colesterol.

Disminuir en su dieta, el total de grasas, grasas saturadas, colesterol y sal.

Disminuir de peso, si tiene sobrepeso.

¿Existe algún riesgo al hacer ejercicio?

Musculos y Articulaciones

El riesgo más común que se tiene cuando se hace ejercicio son las lesiones de los musculos y las articulaciones. Esto normalmente pasa cuando se hace un ejercicio muy fuerte o por mucho tiempo--principalmente si las personas han estado inactivas por algún tiempo. Sin embargo, la mayoría de esta lesiones pueden ser prevenidas o ser tratadas fácilmente como se explica en la pag. 20 en “Formas efectivas de evitar las lesiones”

Agotamiento por calor e Insolación

Si no se toman las precauciones adecuadas durante los días cálidos y húmedos, el agotamiento por calor e insolación pueden ocurrir, aunque son muy raros.

Ambos pueden ser evitados si toma suficientes líquidos para reemplazar aquellos perdidos durante el ejercicio y estar seguro de tomar otras precauciones listadas en la pág. 20 en la sección de evitar lesiones.

Problemas del corazón

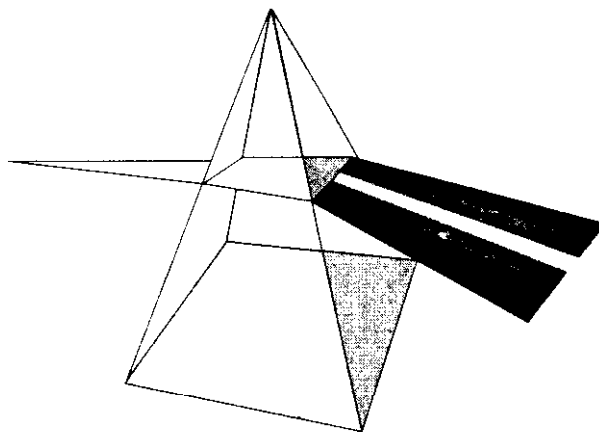
En algunos casos, las personas mueren mientras hacen ejercicio. La mayoría de estas muertes son causadas por que se sobre-esfuerzan y ya han tenido un problema cardíaco. En las personas menores de 30 años de edad, estos problemas cardíacos normalmente son defectos congénitos del corazón (defectos del corazón presentes desde el nacimiento). En las personas mayores de 40 años, la condición del corazón normalmente son la enfermedad coronaria arterial (el cúmulo de depósitos de grasa en los vasos sanguíneos del corazón). Muchas de estas muertes han sido precedidas por signos de alarma tales como dolor en el pecho, ligeros dolores de cabeza, mareos y dificultad extrema al respirar. Estos síntomas no deben ignorarse y tendrá que acudir inmediatamente para recibir atención médica.

Algunas de estas muertes que ocurrieron durante le ejercicio, no son causadas por el mismo esfuerzo físico! La muerte puede ocurrir en cualquier momento y durante cualquier clase de actividad -- comer, dormir, sentarse. Esto no necesariamente significa que una actividad en particular es la causa de la muerte ---- únicamente los dos eventos ocurren al mismo tiempo.

Ningún estudio de investigación ha mostrado que la gente con actividad física tenga mayor probabilidad de tener un ataque cardíaco fatal, que la gente inactiva. Realmente, un número de estudios han mostrado una disminución del riesgo de muerte súbita de personas activas físicamente El ejercicio muy fuerte no beneficia a nadie y es especialmente extenuante para adultos que están sin acondicionamiento, ya seán de mediana edad o más grandes. Es muy importante para estas personas seguir un programa de ejercicios gradual y bien diseñado. Si considera el tiempo que su cuerpo ha estado sin ejercicio, naturalmente que le tomara un poco de tiempo regresar a una buena condición. Un abordaje gradual ayudará a maximizar los beneficios y a minimizar los riesgos.

COMPARANDO LOS BENEFICIOS CON LOS RIESGOS

Riesgos



Beneficios

¿Ud. debería iniciar un programa regular de ejercicios? Considere las formas de actividad física que le pueden beneficiar y sopeselas contra los riesgos posibles.

BENEFICIOS POTENCIALES

- Más energía y capacidad para trabajar y diversiones
- Mayor resistencia al **estrés**, ansiedad, a la fatiga y una mejor forma de ver la vida.
- Aumento de histamina, elasticidad y flexibilidad
- Mejora la eficiencia del corazón y pulmones
- Pérdida de los kilos extras y de la grasa del cuerpo
- Ayuda a mantener el peso deseado
- Reduce el riesgo de un ataque cardíaco

Riesgos Potenciales

- Lesiones de los musculos y articulaciones
- Agotamiento por calor e insolación (muy raros)
- Agravamiento de problemas de salud existentes u ocultos

¿Debería consultar un médico antes de empezar un programa de ejercicio?

La mayoría de la gente no necesita consultar un doctor antes de iniciar un programa de ejercicio gradual y correcto, de hacerlo. Tendrían riesgos mínimos contra su salud. Sin embargo, algunas personas deberán acudir por asesoría médica. Utilice la siguiente lista para ver si ud. debería de consultar a un médico antes de iniciar o aumentar significativamente su actividad física.

Marque aquella o aquellas preguntas que le correspondan.

Su doctor le dijo que tiene un **problema** del corazón y le recomendó que cuando tuviera actividad física fuera supervisada médicamente.

Durante o después de su ejercicio, frecuentemente ha tenido dolor o presión en área izquierda de su pecho, cuello, hombro o brazo

Desde el mes pasado ud. ha desarrollado dolor en el pecho

Tiende a perder la conciencia o cae debido a mareos

Respira con extrema dificultad después de movimientos leves

Su médico le recomendó que tomara medicamentos para la presión o cualquier problema cardíaco

Su médico le dijo que tiene problemas musculares u óseos que pueden agravarse por la actividad física propuesta

Ud. tiene un problema cardíaco y otra razón no mencionada aquí, la cual necesita una atención especial de un programa de ejercicio. (Por ejem: Diabetes Insulinodependiente)

Ud. es un adulto maduro o más grande, no ha estado activo físicamente y planea un programa de ejercicio relativamente vigoroso

Si marcó uno o más de las preguntas, consulte a su doctor antes de iniciar. Si no marcó ninguna, puede iniciar un programa gradual y correcto de actividad, incrementándose lentamente y diseñado de acuerdo a sus necesidades. Si ud presenta cualquiera de los síntomas físicos listado arriba cuando ud. inicie su programa de ejercicio, contacte a su médico inmediatamente.

¿Qué pasa si ya he sufrido un ataque cardíaco?

La actividad física vigorosa y regular puede ayudar a reducir el riesgo de tener otro ataque cardíaco. La gente que incluye una actividad física regular en sus vidas después de un ataque cardíaco mejora la probabilidad de sobrevivencia.

El ejercicio regular puede mejorar la calidad de su vida --- como se siente y su apariencia. Puede ayudarle a hacer más cosas que antes sin dolor (angina) o dificultad al respirar.

Si ud. ha sufrido de un ataque cardíaco, consulte a su médico para asegurarse que, está siguiendo un programa de ejercicio efectivo. La directriz de su doctor es muy importante porque puede ayudar a prevenir dolor del corazón y/o daños posteriores por sobreesfuerzo.

Los cinco mitos más comunes acerca del ejercicio

Mito 1.- El ejercicio hace sentirse cansado.

En tanto se esté mejor acondicionado físicamente la mayoría de las personas se sienten físicamente activas, les proporciona más energía que antes. El ejercicio regular de moderado a vigoroso puede también ayudar a reducir la fatiga y manejar el estrés.

Mito 2.- El ejercicio requiere de mucho tiempo

Solo toma unos minutos del día para empezar a ser activo físicamente. Para poner en buena condición su corazón y pulmones, el ejercicio regular no tiene que invertir más de 30 a 60 minutos, de tres a cuatro veces a la semana. Si ud. no tiene 30 minutos en su agenda para efectuar el ejercicio, trate de encontrar dos períodos de 15 minutos cada uno o aún más tres períodos de 10 min. Una vez que descubra lo mucho que disfruta estos períodos de ejercicio, ¡tal vez quiera hacerlo un habito! Así, la actividad física llega a ser una parte natural de su vida.

Mito 3.- Todo tipo de ejercicios le proporciona los mismos beneficios
¡Todas las actividades físicas pueden darle el mismo entretenimiento! Las actividades de baja intensidad -- si se realizan diariamente--- también pueden tener algún beneficio a largo plazo en su salud y disminuye los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Pero solamente los ejercicios regularmente, vigorosos y sostenidos, como caminar vigorosamente, correr o nadar mejorarán la eficiencia de su corazón y pulmones y quemará calorías extras. Otras actividades posiblemente, le proporcionen otros beneficios tales como aumentar la flexibilidad o fuerza muscular, dependiendo del tipo de actividad.

Mito 4.- Entre más viejo esté ud. , menos ejercicio necesita.

Tendemos a ser menos activos con la edad y por lo tanto se necesita estar seguro si se está realizando la suficiente cantidad de actividad física. En general, un hombre maduro y las personas más grandes se benefician de la actividad física regular tanto como, lo hace la gente joven. La edad no necesariamente es una limitación. En realidad, la actividad física regular en las personas mayores hace que aumente su capacidad para llevar a cabo las actividades de su vida diaria. Lo que es importante, a cualquier edad que tenga, es diseñar un programa de actividad para su nivel de acondicionamiento

Mito 5.- Usted debe ser un atleta para ejercitarse

La mayoría de las actividades físicas no requieren de ninguna habilidad atlética en especial. Realmente, a muchas personas se les hicieron difíciles los deportes en la escuela, sin embargo, descubrieron que estas otras actividades son más fáciles de hacer y disfrutar. Un ejemplo perfecto es caminar --- una actividad que no requiere ningún talento especial, habilidad atlética o equipo.

La llave del éxito

¿Cómo empezar?

La llave para que un programa tenga éxito, es elegir una actividad (o actividades) que le divierta(n). Aún en niveles moderados de actividad tiene importantes beneficios en su salud. Aquí presentamos algunas preguntas que pueden ayudarle a elegir el tipo de actividad correcta para usted.

1.- ¿Qué tan acondicionado físicamente esta usted?

Si usted ha estado inactivo por algún tiempo, tal vez quiera empezar con caminar o nadar en un lugar confortable. Empiece con actividades menos extenuantes, lo cual le permitirá estar en mejor forma sin forzar su cuerpo. Una vez que ud. esta en mejor condición, puede gradualmente cambiar a una actividad más vigorosa si usted desea.

2.-¿Cuál es su edad?

Si usted tiene más de 40 años y no ha estado activo, evite programas muy extenuantes tal como correr cuando inicia. En los primeros meses, aumente el tiempo y la intensidad de su actividad gradualmente. Caminar y nadar son formas de un buen ejercicio en todas las edades.

3.-¿Le gustaría hacer ejercicio solo o con otras personas?

¿Le gustan actividades individuales como la natación, deportes en grupo, como el fut boll soquer o actividades de dos personas, como juego de raquetas?

¿Qué tal, una clase de aerobics o baile de salón? Las comparaciones pueden ayudarle y de esa manera empezar y continuar. Si usted desea ejercitarse con otra persona, puede encontrar pareja fácil y rápidamente? Si no, elija otra actividad hasta que ud. pueda encontrar pareja.

4.- ¿Prefiere ejercitarse al aire libre o en su casa?

Las actividades al aire libre tienen una variedad de escenarios y dependen del clima. Las actividades en interiores ofrecen abrigo del clima y pueden ofrecer la conveniencia de ejercitarse en la casa como la bicicleta tija. Algunas actividades tales como correr o saltar la cuerda pueden practicarse tanto al aire libre como en casa. Si su actividad puede ser fuertemente afectada con el clima, considere una segunda elección, o una actividad alternativa. Entonces puede cambiar de actividades y todavía estará usted en su programa regular.

5.-¿Cuánto dinero esta dispuesto a gastar en el equipo o instalaciones deportivas?

Muchas actividades necesitan muy poco o ningún equipo, Por ejemplo: la caminata solo requiere de un par de zapatos confortables. Además, muchas comunidades ofrecen instalaciones recreativas gratis o muy baratas y clases de actividades físicas.

6.- ¿Cómo puede ubicar la actividad en su agenda?

¿Se siente más activo en la mañana, en la tarde o en la noche? Considerando que se pueda cambiar a otras actividades Programe sus actividades como una parte regular de su rutina. Recuerde que las sesiones de ejercicio se reparten en toda la semana y no necesitan tomar más de 10 a 15 min en cada ocasión.

Elegir las actividades que le gustan, será más fácil de continuar con ellos regularmente y disfrutar muchos de los beneficios de la actividad física.

¿Cómo marcar mi paso?

Construirlo lentamente. Si usted ha estado inactivo por un tiempo, recuerde que le tomará tiempo ponerse en forma. Inicie con actividades de nivel bajo a moderado, por 10 menos algunos minutos al día. Vea el ejemplo del programa de caminata en la pag 24. por ejemplo. Puede aumentar lentamente el tiempo y el paso de acuerdo como vaya adquiriendo mejor condición. Y se sentirá en mejor condición después de algunas semanas en comparación de cuando ud. empezó.

¿Qué tanto debo ejercitarme?

Es importante ejercitarse en un lugar confortable. Por ejemplo: cuando corra o camine vigorosamente deberá tener disponible una conversación agradable. Si ud. no se siente normal después de 10 minutos de haber terminado su ejercicio. Entonces esta esforzándose mucho.

Además, si tiene dificultades al respirar, experimenta mareos o desgano prolongado durante o después del ejercicio, esto quiere decir que está ejercitándose demasiado. Simplemente, redúzcalo.

Para encontrar la zona blanco correspondiente, busque en la tabla siguiente la categoría de edad que esté más cercana a la suya y vea la tila Por ejemplo, si ud. tiene 30 años, su zona blanco es de 95 a 142 latidos por minuto. SI ud. tuviera 43, la categoría más cercana a su edad en la tabla es 45; por lo tanto su zona blanco es de 88 a 131 latidos por minuto.

Edad	Zona Blanco IC 50-75%	Promedio Mínimo del Índice del Corazón
100%		
20	100 -150 latidos por min	200
25	98	195
30	95- 142	190
35	93- 138	185
40	90- 135	180
45	88- 131	175
50	85- 127	170
55	83- 123	165
60	80- 120	160
65	78- 116	155
70	75- 113	150

El índice máximo de la zona blanco del corazón es de 220 menos su edad. Sin embargo, los números anteriores son promedios y deberán utilizarse como guías generales.

Nota: Pocos medicamentos bajan la presión alta hasta el índice máximo del corazón y por lo tanto el índice de la zona blanco. Si usted está tomando medicamentos para la presión alta, acuda a su médico para averiguar si su programa de ejercicios necesita ajustarse.

Para ver si esta dentro del índice de la zona blanco del corazón, debe de tomar su pulso inmediatamente después de finalizar su ejercicio.

1.- Cuando finalice su ejercicio, coloque rápidamente las puntas de sus dos dedos suavemente sobre uno de los vasos sanguíneos de su cuello (arterias carotídeas) localizado ya sea a la derecha o la izquierda de su manzana de Adán. Otro punto conveniente del pulso es su muñeca, justamente por debajo de la base del dedo gordo.

2.- Cuento su pulso por 10 segundos y multiplíquelo por seis.

3.- Si su pulso cae dentro de la zona blanco, usted esta haciéndolo bien. Si está por debajo de su zona blanco, ejercítese un poco más fuerte la próxima vez. Y si usted está por arriba de su zona blanco, ejercite un poco menos. No intente ejercitarse a su nivel máximo del índice de la zona blanco del corazón--- eso es trabajar muy fuerte.

4.- Una vez que este ejercitándose dentro del a zona blanco, deberá revisar su pulso al menos una vez a la semana, durante los primeros tres meses y después de este tiempo en forma periódica.

Un consejo Especial:

Algunas personas encuentran que el ejercicio dentro de su zona blanco es muy extenuante para ellas. Si empieza en forma lenta, esta bien. Usted verá que con el tiempo, estará más contento ejercitándose y puede aumentar hasta llegar a su zona blanco a su propio ritmo.

¿Por cuánto tiempo debo ejercitarme?

Esto depende de su edad, su nivel de acondicionamiento físico y el nivel de intensidad de los ejercicios. Si está inactivo ahora, debe iniciar lentamente con 10 o 15 min. caminando u otra sesión más pequeña, tres veces a la semana. Conforme ud. se acondiciona, podrá tener sesiones más largas 0 sesiones más cortas pero más frecuentes. Si ya esta activo y su meta es acondicionar su corazón y pulmón, intente

un mínimo de 30 minutos al ritmo del índice de su índice de la zona blanco del corazón. Cada sesión de ejercicio deberá incluir:

Calentamiento por 5 minutos

Inicie su ejercicio despacio, dele a su cuerpo la oportunidad de entrar en calor y que este listo para un ejercicio más vigoroso. Empiece a paso

medio y aumentelo gradualmente hasta finalizar el periodo de calentamiento de 5 min.

Nota: En actividades vigorosas especialmente tales como saltar la cuerda, correr, o bicicleta fija, haga calentamiento de 5 a 10 min., por medio de saltar la cuerda o corriendo lentamente , hasta llegar a su zona blanco. A menudo es una buena idea hacer ejercicios de estiramiento después del período de calentamiento y después de su período de ejercicio. Muchos de estos ejercicio de estiramiento pueden encontrarse en libros acerca de medicina del deporte y atletismo. Más adelante están 3 estiramientos que puede usar en su período de calentamiento y después de su período de relajación. Cada uno de estos ejercicios le ayuda a estirar partes diferentes de su cuerpo. Los ejercicios de estiramiento lentos y firmes y no salte cuando se estire.

Empujar la pared: Parese a una distancia de 45 cm de la pared. Entonces inclinece empujando hacia la pared, mantenga los tobillos juntos Cuento hasta 10 (o 20 para un estiramiento prolongado), después descanse. Repítalo una o dos veces.

Tocándose las Palmas: Parese con sus rodillas ligeramente abiertas. Entonces balancee de la cintura y trate de tocar con sus palmas el suelo. Cuento hasta 10 o 20, entonces descanse. Repítalo una o dos veces. Si tiene problemas de la espalda, haga este ejercicio con las piernas cruzadas.

Tocándose el dedo gordo: Coloque su pierna derecha al nivel de un escalón, una silla u otro objeto. Con su otra pierna balanceese ligeramente, inclinece hacia delante y lentamente trate de tocar su dedo gordo derecho con la mano derecha, manténgase y cuente hasta 10 o 20, entonces repita con la mano izquierda. No lo haga precipitadamente. Entonces cambie de pierna y repita en cada una de las manos. Repita todo el ejercicio una o dos veces.

Ejercitándose dentro de su zona blanco 30-60 minutos

Aumentando su ejercicio gradualmente a través de la semanas subsecuentes hasta llegar a su meta de 30-60 minutos. Una vez que usted esta en forma, su ejercicio durará de 30 a 60 minutos dependiendo del tipo de ejercicio que este haciendo y que tan vigorosamente se hace. Por ejemplo--- para un determinado tiempo, correr requiere más energía para lograr los mismos efectos de acondicionamiento. Dos ejemplos de como construir un programa hasta llegar a la meta de 30-60 minutos, ver “Dos ejemplos de programas de ejercicio, están en las págs. 24, 25 y 26.

Enfriamiento 5 minutos

Después del ejercicio dentro de la zona blanco, disminúyalo gradualmente. Por ejemplo; nade más despacio o cambie a una brazada más libre. También puede enfriarse por medio de cambiar a un ejercicio menos vigoroso. Esto le permite a su cuerpo relajarse gradualmente. Detenerse abruptamente produce mareos. Si ha estado corriendo, caminando vigorosamente o brincando la cuerda, repita sus ejercicios de estiramiento y flexibilidad para relajar sus musculos.

¿Qué tan a menudo debo hacer Ejercicio?

Si está ejercitándose dentro de la zona blanco. ejercítese cuando menos 3 o cuatro veces a la semana (cada tercer día). Si está comenzando con un ejercicio menos intenso, deberá tratar de hacer al menos algo cada día. Ejercitándose regularmente es uno de los aspectos más importantes de su programa de ejercicio. S no hace ejercicio cuando menos tres veces a la semana, no tendrá tantos beneficios como en la actividad física regular como podría o ni tendrá tantos progresos. trate de distribuir sus sesiones de ejercicio a través de la semana para maximizar los beneficios. Y se recomienda que los programe día a día y tal vez funcione con usted.

¿Qué pasa si faltó a algunas sesiones?

Cuando falte a algunas sesiones (más de una semana) necesitará reanudar su ejercicio a niveles inferiores a los que estaba haciendo antes.

Si falta a pocas sesiones, debido a enfermedades leves y temporales, tales como gripa, espere hasta que este bien antes de reanudar su ejercicio. Si tiene una lesión leve, espere hasta que el dolor desaparezca.

Cuando reinicie su ejercicio, empiece a la mitad o a dos-terceras partes de su nivel normal, dependiendo del número de días que faltó y como se sienta al hacer ejercicio.

Cualquiera que sean la razones por las que faltó, no se preocupe acerca de los días perdidos. Nada más regrese a su rutina y piense acerca de sus progresos que tendrá para obtener su meta en el ejercicio.

¿Existe un límite para ejercitarse?

Eso depende de los beneficios que usted busque. Cualquier cosa más de los 60 minutos diarios de actividad vigorosa de moderada a rápida, añadirán muy poco acondicionamiento a su corazón y pulmón. Por lo contrario aumentará el riesgo de lesionarse.

Si quiere perder los kilos extras o controlar su peso actual, no hay un límite superior de que tanto tiempo tiene que durar su ejercicio, entre más calorías queme mejor. Pero recuerde que el programa más efectivo de ejercicios para perder peso incluye el disminuir la calorías además del ejercicio.

Recuerde: Su ejercicio es justamente tan importante como la clase de actividad que realiza. Su actividad deberá ser vigorosa, sostenida y regular--- pero lo puede hacer gradualmente por escaños. Su sentido común y su cuerpo le dirá cuando está ejercitándose por mucho tiempo o muy fuerte. No se force hasta el grado donde no disfrute el ejercicio.

Formas efectivas de evitar lesiones

La medicina más potente para las lesiones es prevenirlas. Presentamos a continuación algunas formas efectivas de evitar las lesiones:

1.- Construya su nivel de actividad gradualmente a través de las semanas subsecuentes.

- Trate de no establecer metas muy grandes --- porque se forzará mucho y muy rápido.
- Para actividades tales como correr, caminar y saltar la cuerda, haga calentamiento lento y suave antes de iniciar el ejercicio.
- Para otras actividades, aumente lentamente hasta llegar a su zona blanco, y enfríese también lentamente después.

2.- Hágale caso a su cuerpo cuando de señales de dolor.

El ejercitarse mucho causa lesiones en las articulaciones, los pies, tobillos y piernas. No cometa el error de seguir ejercitándose cuando presenta señales de dolor en éstas áreas, porque posiblemente tendrá como resultados lesiones más severas. Afortunadamente, las lesiones leves en musculos y articulaciones pueden ser tratadas por medio de una aspirina y reposo.

3.- Este alerta de posibles signos de problemas cardíacos tales como:

Dolor o presión en el lado izquierdo o en medio del pecho, lado izq del cuello, hombro o brazo durante o después de hacer su ejercicio. (el ejercicio vigoroso puede causar punzadas cuando está haciendo ejercicio.---un dolor por abajo de las costillas ---- el cual no es resultado de un problema del corazón)

Súbitos dolores ligeros de cabeza, sudar frío, palidez y fatiga.

El que ignore estas señales y continúe con el ejercicio lo llevará a problemas serios del corazón. Cualquiera de estos signos que ocurran, deje de hacer ejercicio y consulte a su doctor.

4.- Para actividades al aire libre, tome las precauciones adecuadas de acuerdo a las condiciones climatológicas.

En días calurosos y húmedos:

- . Haga ejercicio en lugares menos calurosos y menos húmedos en tales días tan temprano en la mañana o en la tarde después que el sol se haya puesto.
- Haga menos ejercicio que el normal por una semana hasta que se sienta adaptado al calor.
- Tome muchos líquidos, en especial agua -- antes, durante y después del ejercicio. Normalmente no necesita sal extra porque obtiene la suficiente de su dieta. (Y un cuerpo bien acondicionado puede conservar la sal ya que la mayoría del sudor es agua). Por lo tanto, si ud esta haciendo ejercicio muy vigoroso por un tiempo prolongado en el calor (por ejem: corriendo en un maratón), es una buena idea aumentar un poco la ingesta de sal.
- Tenga cuidado con los signos de insolación --- sentirse mareado, débil, con ligero dolor de cabeza y/o extenuado: sin sudor; o la temperatura de su cuerpo empieza a presentarse altamente peligrosa.
- Utilice la cantidad mínima de ropa, que sea ligera y floja.
- Evite trajes de plástico o de goma, playeras húmedas y pants. Tales ropas no le ayudarán a perder peso más rápidamente por medio de hacerlo sudar más. El peso que pierde de fluidos por sudar se reemplazará rápidamente tan pronto como se empiecen a tomar líquidos otra vez. Este tipo de ropas pueden causarle daño por las altas temperaturas, y posiblemente le producirá una insolación.

En días fríos:

Utilice una ropa menos de las que acostumbra a utilizar cuando ud. esta afuera sin hacer ejercicio. Es mejor utilizar varias piezas de ropa en lugar de utilizar una muy abrigadora. Siempre puede quitarse algo si siente mucho calor.

Use manoplas o guantes o calcetines de algodón para proteger sus manos.

- . Use un sombrero o gorra, ya que hasta el 40% del calor de su cuerpo lo pierde por la cabeza y cuello.

En días de lluvia

- . Tenga cuidado ya que se reduce la visibilidad (tanto para ud. como para los conductores) y también se reduce la tracción del piso

5.- Otros Consejos Prácticos son:

- Después de la comida de medio día, evite hacer ejercicio extenuante, cuando menos por 2 horas. Si ud se ejercitó vigorosamente, primero, espere aprox. 20 min. antes de comer.
- Utilice el equipo adecuado tal como goggles para proteger su ojos de una pelota o unos zapatos adecuadamente acojinados en la suela adecuada para caminar o correr.
- Si ud. corre o trota, las superficies duras o aún las del piso de cemento o los campos son factibles de causar lesiones. Las superficies blandas tales como el pasto o pistas son mejores para sus pies y articulaciones. Esto minimizara el esfuerzo en sus pies y parte inferior de la pierna.
Los corredores y marchistas deberán de cuidarse de los automóviles y usar ropas de colores fosforescentes con una banda reflectora durante la obscuridad así que los conductores podrán verlo. Recuerde, los conductores no lo ven tan bien como ud. ve a los coches. Corra de frente en dirección hacia donde va el trafico y no asuma que los conductores lo verán en el camino.
- Si esta conduciendo una bicicleta, puede ayudar a prevenir lesiones por medio de utilizar el casco, luces y reflectores colocados en las llantas en la noche. Además, maneje en dirección que va el trafico, y trate de evitar calles con mucho tráfico.

- Revise los centros comerciales cercanos. Muchos de ellos abren desde muy temprano y cierran tarde para las personas que no desean hacer ejercicio solo en la obscuridad. Estos permiten en lo posible ser activos cuando existe mal tiempo y evitar el calor de verano, el frío de invierno o alergias.

Dos programas fáciles de actividad física

Existen muchas maneras de empezar un programa de actividad física. A continuación se explican dos ejemplos --- un programa de caminata y otro de correr. Estas actividades son formas sencillas de que las personas inicien un ejercicio regular, porque no requiere de ninguna instalación especial o equipo, solamente zapatos confortables.

Si el correr o caminar no va de acuerdo con sus necesidades, busque otros programas de ejercicio en libros y panfletos acerca de ejercicios aerobicos y medicina del deporte. Revise los programas y las instalaciones de los deportivos. Muchos programas han adaptado sus instalaciones para personas incapacitadas y personas de la tercera edad. Si encuentra las actividades de una semana muy fatigantes para ud, repítala antes de continuar con el siguiente paso. No necesita terminar el programa de caminata en 12 semanas o el programa de correr en 15 semanas.

A continuación se muestra primero un ejemplo de un programa de caminata y luego el de correr.

	Calentamiento	Ejercitándose en la Zona Blanco	Enfriamiento	Tiempo Total
1er Semana			Después	
Sesión A	Camine 5 min.	Después, camine vigorosamente 5 min.	Camine lentamente 5 min.	15 min.
Sesión B	Repita la sección	anterior		
Sesión C	Repita la sección	anterior		
Continúe cuando menos 3 sesiones de ejercicio durante cada semana del programa				
2ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 7 min.	Camine 5 min.	17 min.
3ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 9 min	Camine 5 min.	19 min.
4ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 11 min.	Camine 5 min.	21 min.
5ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 13 min.	Camine 5 min.	23 min.
6ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 15 min.	Camine 5 min.	25 min.
7ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 18 min.	Camine 5 min.	28 min.
8ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 20 min.	Camine 5 min.	30 min.
9ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 23 min.	Camine 5 min.	33 min.
10ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 26 min.	Camine 5 min.	36 min.
11ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 28 min.	Camine 5 min.	38 min.
12ª Semana	Camine 5 min.	Camine vigorosamente durante 30 min.	Camine 5 min.	40 min.
13ª Semana				

	Calentamiento	Ejercitándose en la Zona Blanco	Enfriamiento	Tiempo Total
1 er Semana				
Sesión A	Camine 5 min. estirese y mov. de calentamiento	Después camine vigorosamente 10 min., y trate de no parar	Después camine lentamente 20 min 3 min. y 2 min. de estiramiento	
Sesión B	Repita la sección	anterior		
Sesión C	Repita la sección	anterior		
Continúe cuando menos 3 sesiones de ejercicio durante cada semana del programa				
2ª Semana	Camine 5 min., estirese y mov. de calentamiento	Camine 5 min., corra 1 min., camine 5 y corra 1.	Camine 3 min. y 2 min de estiramiento	22 min.
3ª Semana	Camine 5 min., estirese y mov. de calentamiento	Camine 5 min., corra 3 min., camine 5 y corra 3.	Camine 3 min y 2 min de estiramiento	26 min.
4ª Semana	Camine 5 min., estirese y mov. de calentamiento	Camine 4 min., corra 5 min., camine 4 y corra 5.	Camine 3 min y 2 min de estiramiento	28 min
5ª Semana	Camine 5 min., estirese y mov de calentamiento	Camine 4 min., corra 5 min., camine 4 y corra 5.	Camine 3 min y 2 min de estiramiento	28 min.
6ª Semana	Camine 5 min., estirese y mov. de calentamiento	Camine 4 min., corra 6 min., camine 4 y corra 6.	Camine 3 min y 2 min de estiramiento	30 min.
7ª Semana	Camine 5 min., estirese y mov. de calentamiento	Camine 4 corra 7 mi., camine 4 y corra 7.	Camine 3 min y 2 min de estiramiento	32 min.

8ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 4 min., corra 8 min., camine 4 mov. de calentamiento y corra 6.	Camine 3 min y 2 min de 34 min estiramiento
	<p style="text-align: center;">Calentamiento Ejercitándose en la Zona Blanco</p>	<p style="text-align: center;">Continuación</p> <p style="text-align: center;">Enfriamiento Tiempo Total</p>
9ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 4 min., corra 9 min., camine 4 mov. de calentamiento y corra 9.	Camine 2 min y 2 min de 36 min. estiramiento
10ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 4 min. y corra 13 min., mov. de calentamiento	Camine 3 min y 2 min de 27 min. estiramiento
11ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 4 min. y corra 15 min. mov. de calentamiento	Camine 3 min y 2 min de 29 min. estiramiento
12ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 4 min. y corra 17 min. mov. de calentamiento	Camine 3 min y 2 min de 31 min. estiramiento
13ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 2 min., corra despacio 2 min., mov. de calentamiento y corra 17.	Camine 3 min y 2 min de 31 min estiramiento
14ª Semana	Camine 5 min., estirese y Camine 1 min., corra despacio 3 min. mov. de calentamiento y corra 17.	Camine 3 min y 2 min de 31 min estiramiento
15ª Semana	Camine 5 min., estirese y Corra despacio 3 min. y corra 17 mov. de calentamiento	Camine 3 min y 2 min de 30min estiramiento
16ª Semana		

Un ejemplo de programa para correr

Si ud. tiene más de 40 años y no ha estado activo, no deberá empezar con un programa extenuante como correr, en su lugar empiece con el programa de caminar. Después de completar el programa de caminata, ud. puede empezar en la 3er semana el programa de correr.

En ambos programas revise su pulso periódicamente para ver si está ejercitándose dentro de su zona blanco. Conforme se encuentre mejor acondicionado, intente llegar al límite superior de su zona blanco. Aumente gradualmente el tiempo de 30 a 60 minutos, de tres a cuatro veces a la semana. Recuerde que su meta es obtener el beneficio que esta buscando y disfrutar su actividad.

Los dos modelos de programas de actividad física únicamente son guías que se sugieren. Escuche a su cuerpo y si es necesario aumente su rutina en forma más lenta.

¿Cómo puedo continuar mi programa?

Aquí presentamos algunos consejos que le ayudaran para continuar con su programa de actividad física:

1.- Establecer sus metas tanto a corto como a largo plazo. Por ejemplo: si su meta a largo plazo es caminar un kilometro y medio, entonces su meta a corto plazo será caminar primero un cuarto de Km. 0 si su meta a largo plazo es perder 5 kilos, entonces concentrese en la metas inmediatas, primero perdiendo 1 kilo o kilo y medio. Con este tipo de metas a corto plazo se sentirá que no se esfuerza mucho, ni por largo tiempo.

2.- Discuta su programa y metas con su familia o amigos. Su animo y comprensión son una fuente importante de apoyo para poder ayudarle a continuar. Su familia 0 amigos tal vez lo acompañen.

3.- Si acaso estuviera teniendo problemas en continuar con su programa de actividad física, utilice el cuestionario que esta en las pág. 9 para ver que clase de cosas le pueden afectar para que disfrute su ejercicio.

4.- Cuáles son sus razones originales para iniciar su programa de actividad física? Si se siente aburrido o no esta disfrutando una actividad específica, considere intentar otra.

Por medio de continuar activo regularmente, ud. forja un hábito saludable con beneficios que puede disfrutar a través de su vida.

¿Cómo puedo estar más activo durante el día?

Para estar más activo físicamente a través del día, aproveche cualquier oportunidad, parese y muévase. Aquí presentamos algunos ejemplos:

- Utilice las escaleras- para subir y bajar- en lugar del elevador. Comience con un piso de escaleras y gradualmente continúe con más.
- Estacionese algunas calles de distancia de su oficina o trabajo, y camine. O si se transporta en el transporte público, bájese una parada antes O camine algunas calles.
- Tome un descanso para hacer una actividad física --- parese y estírese, camine un poco y esto le dará a sus musculos y a su mente la oportunidad de relajarse.
- En lugar de comerse ese bocadillo extra, realice una caminata en su localidad.
- Realice trabajo doméstico, tal como aspirar, barrer, a un ritmo más vigoroso que el acostumbrado.
- Corte el césped de su patio
- Cargue sus bolsas de compras
- Vaya a bailar en lugar de ir al cine
- Camine después de la comida en lugar de ver la T.V.

Si ud. tiene familia, anímelos a que tomen parte de un programa de ejercicio y actividades de recreación, ellos pueden ir con ud. o solos. Es mejor construir hábitos saludables cuando son niños y jóvenes. Cuando los padres son activos, es más probable que los niños sean activos después, cuando sean adultos.

Cualquiera que sea su edad, la actividad física moderada puede llegar a ser un hábito saludable con beneficios para toda la vida.

Una prescripción para su salud

**Se siente mejor
Su apariencia es mejor
Trabaja mejor
¡Vive una vida Activa!**



Para mayor información acerca de su salud, contacte:

Coordinación de Vigilancia Epidemiológica al Programa de Salud del Adulto y el Anciano San Luis Potosí 199, 9º piso, Col Roma, México D.F. C.P. 06700
Tel.: (5)584 4220.

0 a los Servicios de Salud de su Estado.