

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Vida activa de por vida



5: Cómo comenzar y mantenerse activo

¿Que piensas...?

¿Cuales son algunas de las razones por las cuales la gente en la comunidad no hace ejercicio?



Mito #1: “Hacer ejercicio físico lleva mucho tiempo”.

La actividad física sí requiere tiempo, pero existen diferentes maneras de hacerla más manejable:

- Programa la actividad física en tu agenda de la misma manera que otras citas importantes.
- Comienza con periodos de 10 minutos a lo largo de cada día.
- Programa la actividad física temprano en la mañana, antes del resto de tus actividades diarias.
- Combina tu actividad física con algo que ya forme parte de tu rutina diaria.



Mito #2: “El ejercicio físico te cansa.”

¡Falso!

- El ejercicio físico te da energía.
- El ejercicio físico te ayuda a concentrarte y a controlar el estrés.
- El ejercicio físico te ayuda a dormir mejor.



Mito #3: “La gente mayor necesita menos ejercicio físico.”



¡Falso!

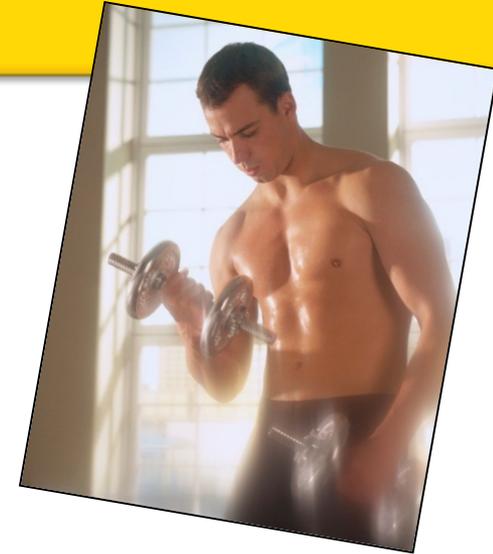
- Mantenerse físicamente activo es importante a lo largo de toda la vida.
- Hacer actividad física regularmente te ayuda a mantenerte independiente por más tiempo.



Mito #4: “Para hacer ejercicio físico, tienes que ser atlético.”

¡Falso!

- Hacer ejercicio físico es beneficioso para todas las personas, no importa su tipo, forma, medida y capacidad.

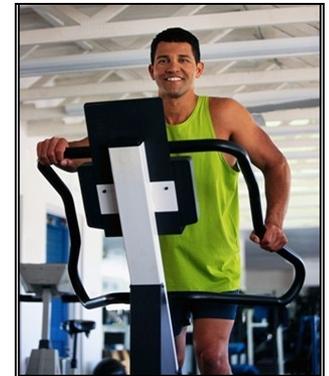


Consejos y herramientas para usar en la comunidad



Comenzando

- 1) Consulta con tu proveedor de servicios de salud.
- 2) Escoge actividades que puedas disfrutar.
- 3) Comienza lentamente y plantéate metas realistas.



“Haré una caminata de 10 minutos , durante el almuerzo, 3 días a la semana”.





Comenzando

- 4) Registra tu progreso y prémiate por lograrlo.
- 5) Obtén el apoyo de tu familia y tus amigos.
- 6) Planea alternativas para situaciones problemáticas; por ejemplo, programa actividades bajo techo cuando hace mal tiempo.

My aerobic activities this week

My goal is to do aerobic activities for a total of _____ hours and _____ minutes this week.

What I did	Effort	When I did it and for how long							Total hours or minutes
		Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	

_____ of hours or minutes I did these activities this week:

20 Be Active Your Way © 2008 by U.S. Department of Health and Human Services





Comienza con una caminata

Es fácil

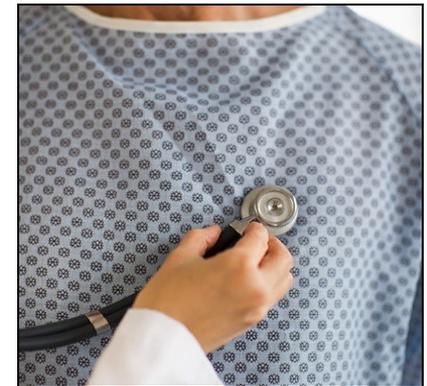
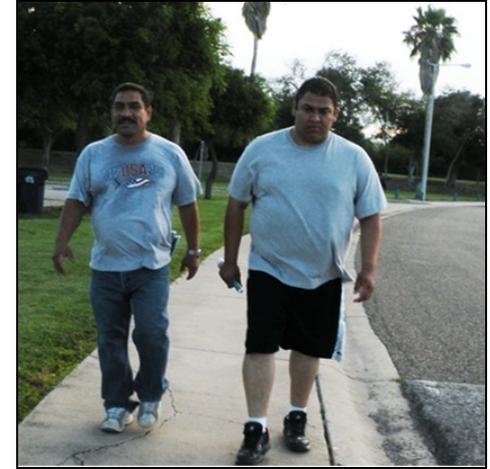
SIMPLE, SEGURO, SIN COSTO

Funciona

*EL MEJOR EJERCICIO FÍSICO
PARA TENER UN CORAZÓN SANO*

Da beneficios

*MENOS \$ POR ATENCIÓN MÉDICA
MENOS DÍAS DE TRABAJO
PERDIDOS*



¡Demos el primer paso!

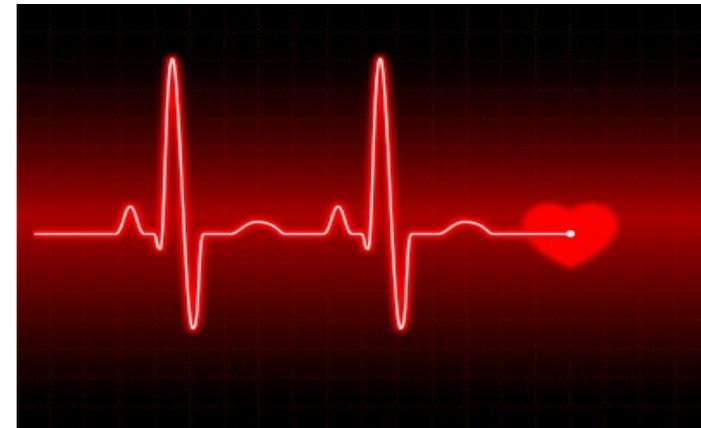
Cómo comenzar una rutina de ejercicios físicos

AUMENTE GRADUALMENTE



Haz ejercicio físico al nivel de intensidad apropiado

- 1) Conoce el ritmo normal de tu corazón.
- 2) Comienza lentamente.
- 3) Incrementa gradualmente a un nivel de intensidad moderada.
- 4) Avanza hacia un nivel de intensidad alta.



Recomendaciones sobre seguridad



- ✓ Camina sobre superficies lisas y suaves en áreas alejadas del tránsito.
- ✓ Dedica más tiempo al calentamiento y al enfriamiento.
- ✓ Bebe agua cada 15 minutos – aun cuando no tengas sed.



Recomendaciones para el éxito a largo plazo

- ✓ Dedícale el tiempo.
- ✓ Vístete para el éxito.
- ✓ Plánteate expectativas razonables para ti.
- ✓ ¡Hazlo divertido!
- ✓ ¡Celebra tus logros!



¡Prémiate!

❖ ¡Nuevo calzado deportivo!

❖ ¡Viaje a la alberca o a la playa!

❖ ¡Nueva ropa deportiva!



Crea una red de apoyo

Haz que tu familia y tus amigos se involucren.

Únete a un grupo de ejercicio – haz nuevas amistades.

Participa en una caminata/carrera para beneficencia o caridad.



Mantenerse físicamente activo

...en la vida diaria

- Camina cada vez que puedas.
- Conduce/maneja en carro menos .
- Evita largos periodos de inactividad.
- Estírate/flexiónate cada hora.



Manteniéndose físicamente activo... *en casa*

- Caminar antes/después de las comidas.
- Hacer ejercicio mientras de la televisión.
- Cortar el zacate con una cortadora manual.
- Jugar con tus hijos/nietos.
- Limpiar la casa o lavar el carro.
- Plantar en el jardín.



Manteniéndose físicamente activo... *en el trabajo*

- Usar las escaleras.
- Caminar por los alrededores durante los descansos.
- Participar en un equipo deportivo de empleados.
- Hacer estiramiento/flexiones cada hora.



Manteniéndose físicamente activo... *jugando*

- Planear salidas familiares con actividad.
- Tomar clases de baile, artes marciales, yoga.
- Caminar, correr, o nadar.
- Participar en un grupo religioso enfocado en realizar actividades.



¡A moverse!



Receso con 10 minutos de actividad



1. Junto con tu familia, haz una actividad física este fin de semana por una hora.

2. ¡Esta semana, intensifica tus ejercicios físicos! Agrega a tu rutina por lo menos una actividad de intensidad alta.

3. ¿Qué actividades de intensidad moderada vas a probar hacer esta semana?

- *Pedalear lentamente*
- *Bailar*
- *Caminar rápidamente*
- *Ejercicios aeróbicos acuáticos*

4. ¿Listos para mayor intensidad?

- *Danza aeróbica*
- *Saltar la cuerda*
- *Andar en bicicleta más rápido o cuesta arriba*
- *Nadar*

Cómo comenzar y mantenerse físicamente activo



Recapitulación de los puntos principales

- Escoge actividades que disfrutes.
- Comienza lentamente y avanza hacia ejercicios de mayor intensidad.
- Haz que tu familia y tus amigos se involucren.
- Sé físicamente activo todos los días – en casa, en el trabajo, en el juego.
- ¡Haz un seguimiento de tus logros y celébralos!





Tu Salud ¡Sí Cuenta!...
¡Comienza hoy a ser activo físicamente!

Cambia a la presentación de
Conclusión