

La Universidad de Texas Programa de Enlace Comunitario  
Educación Continua para Trabajador Comunitario de la Salud

# Tu Salud ¡Sí Cuenta! Vida activa de por vida

## GUIA DEL PARTICIPANTE



*Materiales gratis y reproducibles para promotores de salud para implementar en los programas educativos en comunidades locales*





## Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida

### Reconocimientos

#### La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública– Brownsville

Dr. Belinda Reininger Lisa Mitchell-Bennett Laura Dirkse Vanessa Saldaña

#### La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública – Houston

Dr. Nancy Crider Dr. Nancy Murray Jessica Uriarte  
Dr. Linda Lloyd Rosalia Guerrero Caroline Vasquez

#### La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública – Austin

Nathalie Sessions

#### La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública – El Paso

Dr. Theresa Byrd

#### Condado Cameron *Proyecto Juan Diego e Iglesia Católica Buen Pastor*

Sister Phylis Peters Lupita Sanchez Rev Mario Castro

#### Condado Galveston *University of Texas Medical Branch, Galveston Parks and Recreation, St. Vincent's House*

Dr. Kirk Smith Barbara Sanderson

#### Condado Nueces *Caridades Católicas, 21<sup>st</sup> Century Afterschool Program, Banco de comida de Corpus Christi*

Jacki Siller Tina Baer Pete Garza Margie Nygard

#### Condado Webb *Mercy Ministries*

Sister Rosemary Welsh Martha Martinez Mirtha Trejo

#### Asesores Adicionales

Leticia Gomez de Migrant Health Promotion Tony Ramos de Borderland AHEC  
Lizette Pacheco de Migrant Health Promotion Sydney Jones de UT Austin Public Health Internship

#### Agradecimiento Especial

Contenido y actividades selectas fueron proporcionadas por el Proyecto HEADS UP, financiado por un premio de Asociación de Educación de Ciencia por parte del Centro Nacional de Recursos de Investigación del Instituto Nacional de la Salud y el Programa de Secundaria CATCH (Coordinated Approach to Child Health).

### Créditos Del Video

#### Elenco

Martie Di Gregorio Melissa Millan Dante Robledo  
Chickie Samano Stephan Schull

#### Con apariciones de

Miguel Robledo Sr. Mark Vasquez

#### Guionista

Jo Ann LeQuang

#### Camara/Luz

Kurt Lang

#### Sonido

Brian Albritton

#### Editor

Jeffrey Mills

#### Gráficos

Barbara Mills

#### Gerente de Producción

Nathalie Sessions

#### Asistente de Producción

Sydney Jones

#### Productor Ejecutivo

Dr. Belinda Reininger

#### Productor Ejecutivo

Lisa Mitchell-Bennett

#### Productor/Director

Dan Sessions

#### Agradecimiento Especial

Camille Lightener Playhouse

Kendra Stine y el personal de La Universidad de Texas Facultad de Salud Publica Campus Regional en Brownsville

Este proyecto de educación continua para trabajadores comunitarios de la salud fue apoyado por fondos de la Universidad de Texas programa de enlace comunitario y también apoyado por fondos del Departamento de Salud del Estado (TDSHS), Consejo de Diabetes en Texas 2011-035171-001 y parcialmente por el Centro Entrenamiento de Salud Publica en Texas, Departamento de la Salud y Recursos Humanos y Servicios Administrativos (HRSA), Programa de Fondos del Centro de Entrenamiento Salud Publica 1UB6HP20188-01-00. Su contenido es de plena responsabilidad de los autores y no representa la opinión TDSHS o HRSA.





**Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida**  
*Encuesta sobre conocimientos*

**Balance de energía**

1. Si mi cuerpo GASTA más calorías de las CONSUMIDAS, yo:
  - a. Perderé peso.
  - b. Ganaré peso.
  - c. Mantendré mi peso.
  - d. No sé.
  
2. Al iniciar un programa de ejercicios, los siguientes son aspectos importantes:
  - a. Frecuencia.
  - b. Intensidad.
  - c. Tiempo.
  - d. Tipo.
  - e. Todas las anteriores.
  - f. No sé.
  
3. Para quemar una libra de grasa, una persona tiene que quemar \_\_\_\_\_ calorías.
  - a. 100
  - b. 1500
  - c. 2500
  - d. 3500
  - e. No sé.

**Fundamentos de la actividad física**

4. La cantidad mínima de actividad física moderada que un adulto debe hacer cada semana, en sesiones de al menos 10 minutos, es:
  - a. 60 minutos.
  - b. 75 minutos.
  - c. 150 minutos.
  - d. No sé.
  
5. Entrenamiento para fortalecer los músculos se debe hacer por lo menos 2 días a la semana, la siguiente NO es un ejemplo de fortalecer los músculos:
  - a. Lagartijas
  - b. Levantar pesas.
  - c. Correr.
  - d. Yoga.
  - e. No sé.

**Por qué la actividad física es importante**

6. Entre más actividad física haces:
  - a. Menos los beneficios de salud, mejor te sientes.
  - b. Más los beneficios de salud, mejor te sientes.
  - c. Menos los beneficios de salud, peor te sientes.
  - d. No sé.
  
7. La cantidad mínima de actividad física que un niño debe tener al día o casi todos los días, en sesiones de al menos 15 minutos, es:
  - a. 60 minutos.
  - b. 75 minutos.
  - c. 150 minutos.
  - d. No sé.

**Cómo comenzar y mantenerse físicamente activo**

8. La siguiente es una declaración verdadera:
  - a. Personas mayores necesitan menos ejercicio.
  - b. Hacer ejercicio cansa.
  - c. Hacer ejercicio toma demasiado tiempo.
  - d. No necesitas ser atlético para hacer ejercicio.
  - e. No sé.
  
9. Puedo ser activo diariamente:
  - a. En casa.
  - b. En el trabajo.
  - c. Cuando juego.
  - d. En mi comunidad.
  - e. Todas las anteriores.
  - f. No sé.

## Tu Salud ¡Sí Cuenta! Vida activa de por vida



### 1: Introducción

## Agradecimientos

*Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Universidad de Texas Promoción Comunitaria y Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS).*



## Cuestionario sobre conocimientos



### Vida activa de por vida Objetivos del programa

**Ampliar** el nivel de comprensión acerca de por qué la actividad física es importante para una vida saludable.

**Demostrar** de qué manera mantenerse activo ayuda a reducir los riesgos de contraer enfermedades crónicas.

**Empoderar** a los participantes para que sean y se mantengan activos y asesoren a gente de la comunidad acerca de estrategias para planear actividades.

**Proveer** un currículo que ofrezca a los promotores de salud conocimientos y habilidades relacionados con el ejercicio, para que éstos los transfieran a sus comunidades.

Este currículo contiene el componente de actividad física que complementa el currículo de *Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable*.



### Vida activa de por vida Objetivos de aprendizaje

- ☞ Describir la epidemia de obesidad y sus implicancias para la salud.
- ☞ Describir de qué manera el balance en el nivel de energía influye en el mantenimiento de un peso saludable o en la pérdida de peso.
- ☞ Familiarizarse con el concepto de "FITT."
- ☞ Dar tres ejemplos de cómo ser y mantenerse activo.
- ☞ Explicar cuáles son los beneficios del ejercicio.
- ☞ Planear estrategias para reducir la cantidad de tiempo que se frente a una pantalla.



### Vida activa de por vida CD con materiales del programa

*Presentaciones en PowerPoint, materiales impresos, materiales con información, actividades, y videos.*

#### INTRODUCCIÓN

#### CONCLUSIÓN

#### BALANCE DE ENERGÍA

#### "A MOVERSE": RECESOS CON ACTIVIDADES

#### TEORÍA Y TÉCNICAS PARA UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

#### APÉNDICES

#### FUNDAMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Glosario  
Recursos adicionales  
Hojas impresas

#### CÓMO COMENZAR Y MANTENERSE ACTIVO

**Tu Salud ¡Sí Cuenta!**

**Entonces,  
¿por qué estamos aquí...?**

### La obesidad es una epidemia

El principal problema de salud que afecta a los niños de Estados Unidos

Un desafío definitorio para la salud pública de los próximos 50 años

El problema más difícil jamás enfrentado por la salud pública

### ¿Qué es la obesidad?

Centers for Disease Control and Prevention

La obesidad no se trata de la apariencia física.

**GRANDE**  
**Enorme GORDO**  
**HUESOS ANCHOS**  
**PESADO**  
Sobrepeso  
No saludable

La obesidad es un diagnóstico médico.

### Sobrepeso y obesidad en los adultos

**Índice de masa corporal (IMC)**  
PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL  
CON BASE EN LA ESTATURA Y EL PESO

Normal	Tabla de índice de masa corporal (IMC)										Obesidad extrema IMC de 40+																																																																																																																																																																							
	Sobrepeso					Obeso																																																																																																																																																																												
Altura (pulgadas)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																																																																																																																																									
5'0"	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420	425	430	435	440	445	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	505	510	515	520	525	530	535	540	545	550	555	560	565	570	575	580	585	590	595	600	605	610	615	620	625	630	635	640	645	650	655	660	665	670	675	680	685	690	695	700	705	710	715	720	725	730	735	740	745	750	755	760	765	770	775	780	785	790	795	800	805	810	815	820	825	830	835	840	845	850	855	860	865	870	875	880	885	890	895	900	905	910	915	920	925	930	935	940	945	950	955	960	965	970	975	980	985	990	995	1000

Para adultos de 20 años y más

Sobrepeso  
IMC de 25 a 29.9

Obesidad  
IMC de 30+

Obesidad extrema  
IMC de 40+

Nutrition Through the Life Cycle, Brown 2006; National Heart Lung and Blood Institute - National Institutes of Health

### Actividad: Calculando IMC para adultos

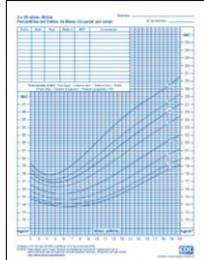
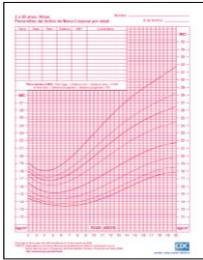
- 1er paso: Encontrar la altura de la persona en la primera columna de la tabla- usa esta tabla para convertir pulgadas a pies con pulgadas solamente.
- 2do paso: Sigue la fila de la altura hasta encontrar el peso de la persona.
- 3er paso: Sigue esta columna para encontrar el IMC de la persona.

Pies/pulgadas	Pulgadas	Pies/pulgadas	Pulgadas	Pies/pulgadas	Pulgadas	Pies/pulgadas	Pulgadas
4' 10"	58	5' 3"	63	5' 8"	68	6' 1"	73
4' 11"	59	5' 4"	64	5' 9"	69	6' 2"	74
5' 0"	60	5' 5"	65	5' 10"	70	6' 3"	75
5' 1"	61	5' 6"	66	5' 11"	71	6' 4"	76
5' 2"	62	5' 7"	67	6' 0"	72		

**Discusión:** ¿Que piensan? ¿Como se sienten? ¿Como reacciona o piensa la gente en la comunidad cuando le dicen que están en la categoría de obesidad?

## Obesidad infantil

Gráficas de crecimiento de IMC por edad



Para niños de 2 a 19 años

Sobrepeso  
IMC de percentil  
entre  
85 y 95

Obesidad  
IMC de percentil  
95 o mayor

Las medidas son diferentes por edad para niñas y niños. No son las mismas que para adultos ya que los niños siguen en crecimiento. Recuerden que el IMC es usado por los pediatras para determinar la salud de los niños, no esta basado en la apariencia física.

Centers for Disease Control and Prevention

13

## ¿Por qué nos preocupa?

La obesidad es un importante factor de riesgo para:

- Enfermedades cardiovasculares
- Colesterol total alto
- Presión arterial alta
- Diabetes Tipo 2
- Embolia
- Enfermedades hepáticas
- Enfermedades de la vesícula
- Ciertos tipos de cáncer
- Osteoporosis
- Depresión



14

2 de 3 estadounidenses  
no son suficientemente activos.



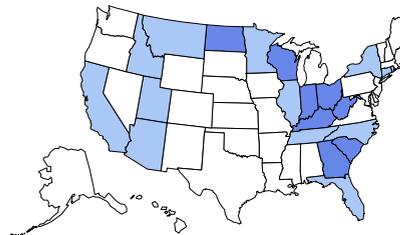
¿Qué es lo que te  
detiene?

Centers for Disease Control and Prevention: Be Active Your Way, U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans

15

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1985



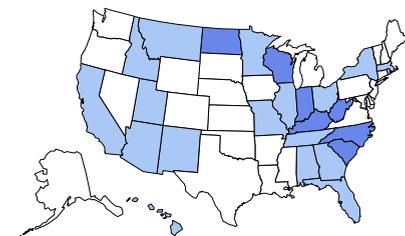
□ Sin datos □ <10% □ 10%–14%

Centers for Disease Control and Prevention

16

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1986



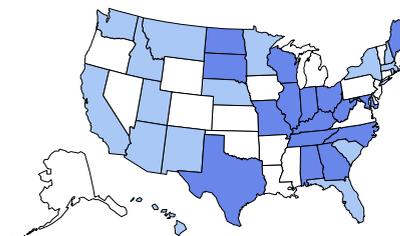
□ Sin datos □ <10% □ 10%–14%

Centers for Disease Control and Prevention

17

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos

BRFSS, 1987



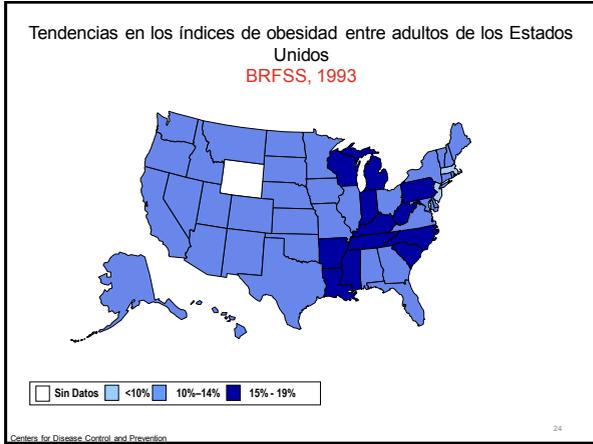
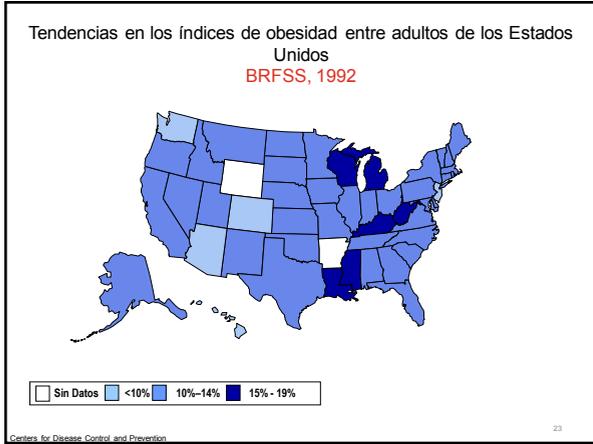
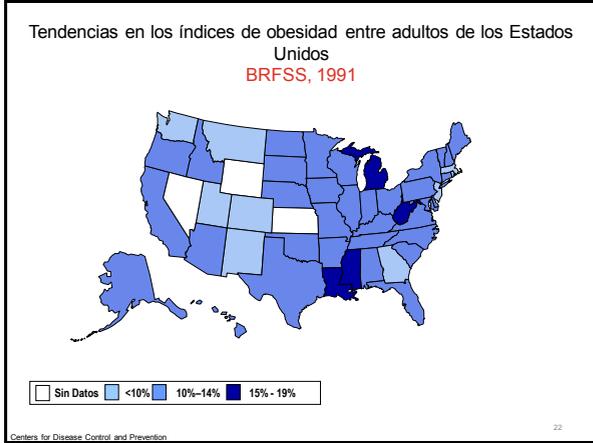
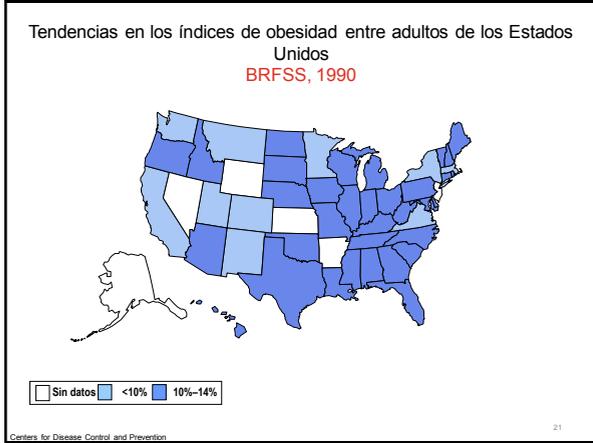
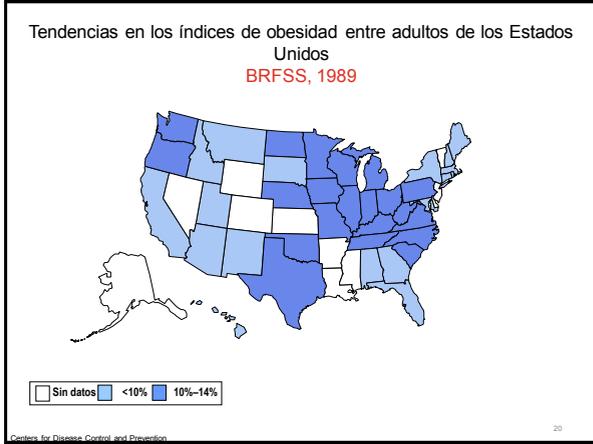
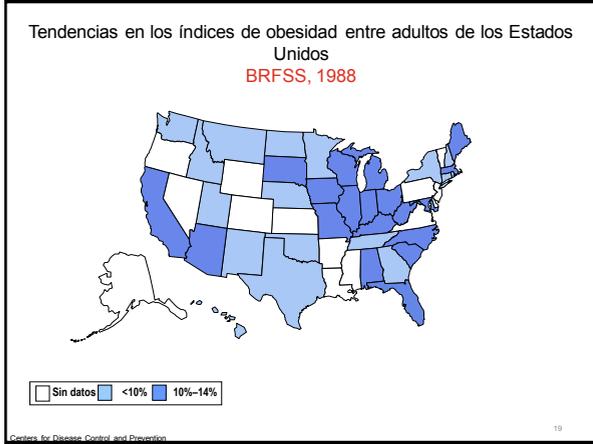
□ Sin datos □ <10% □ 10%–14%

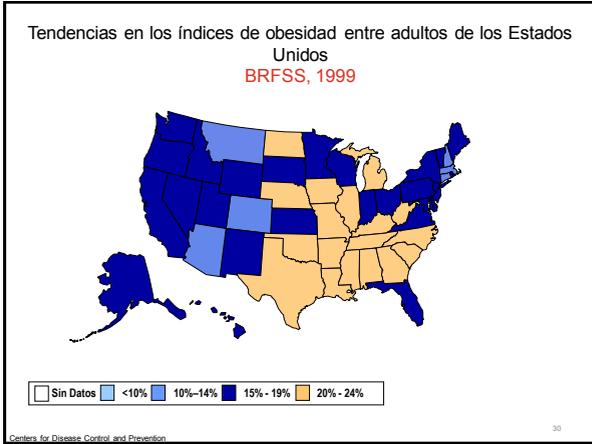
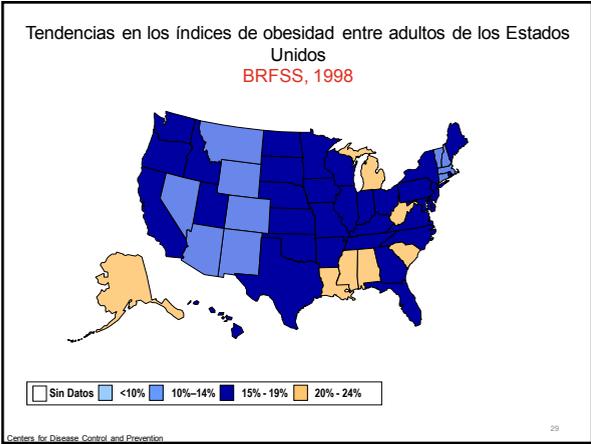
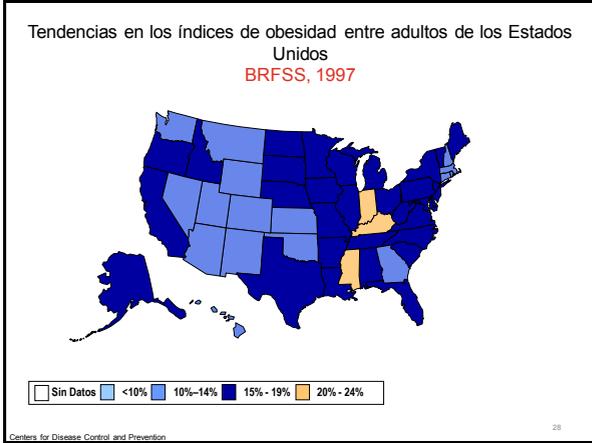
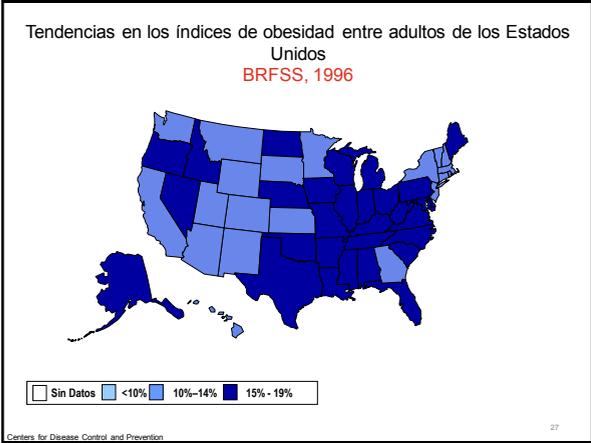
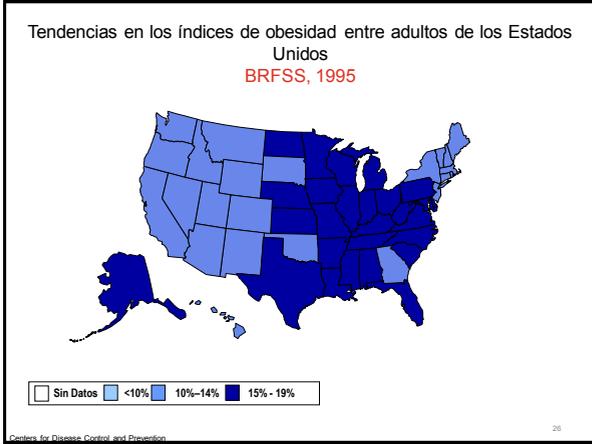
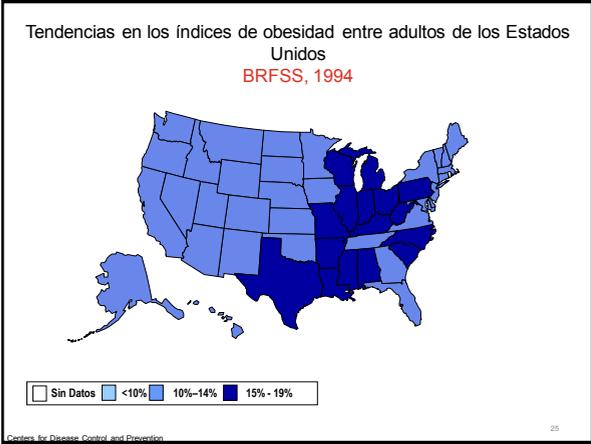
Centers for Disease Control and Prevention

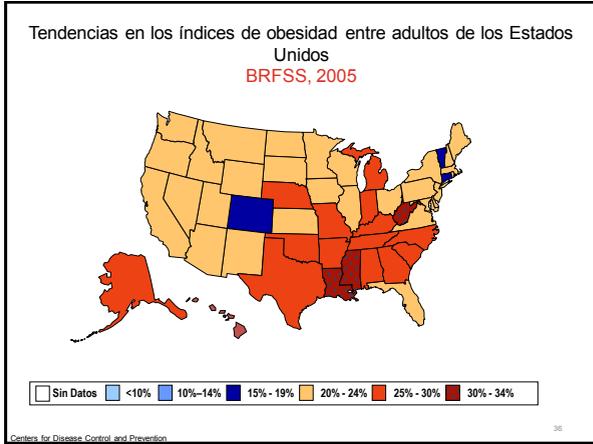
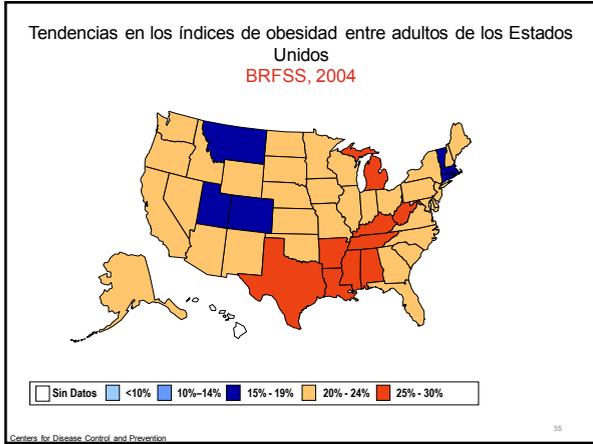
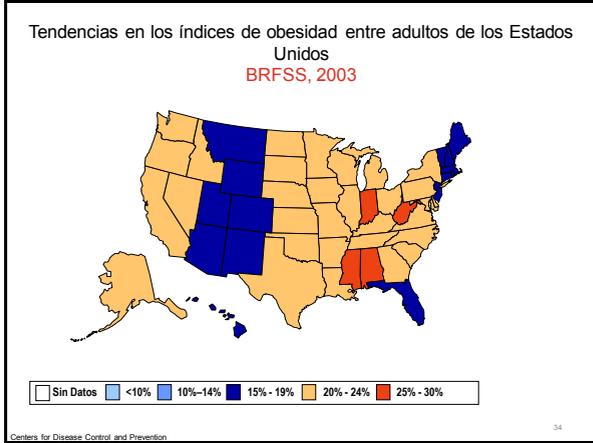
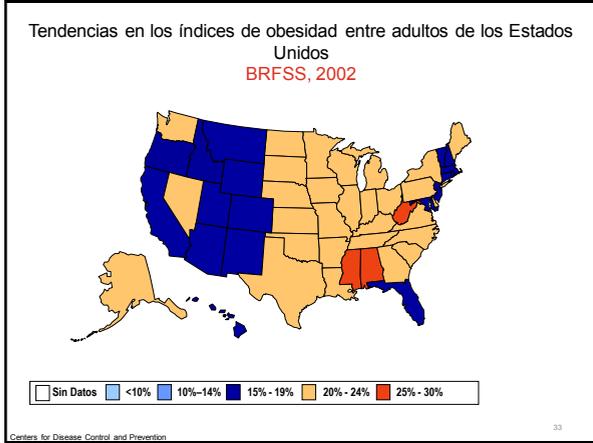
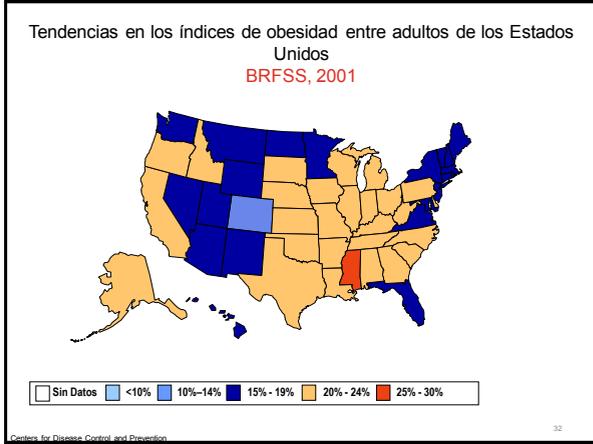
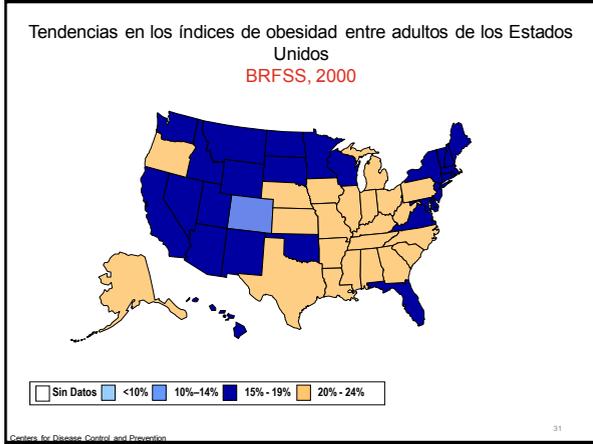
18

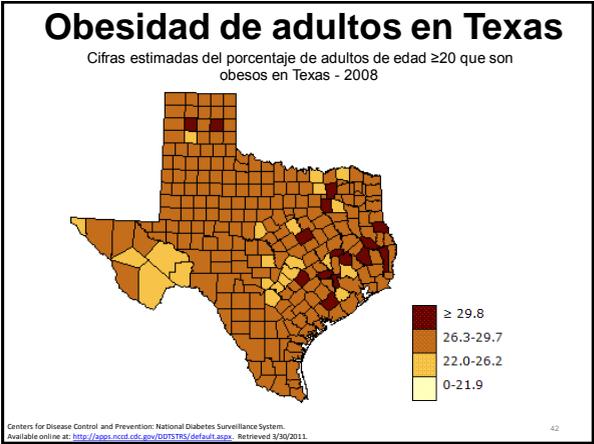
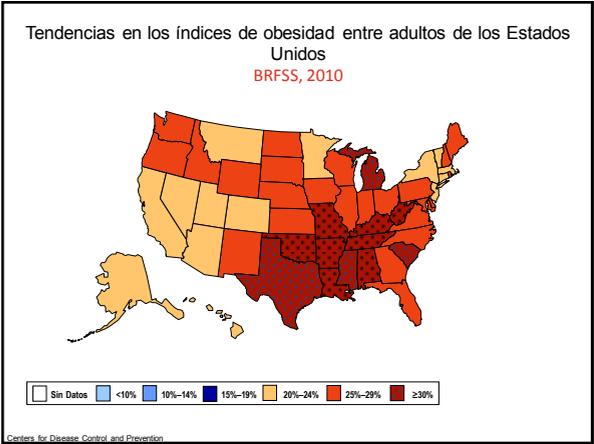
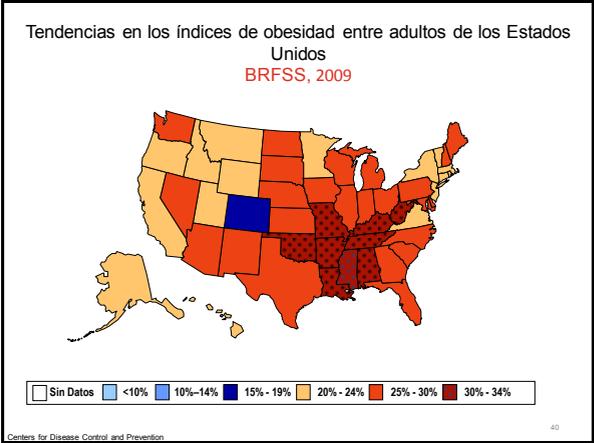
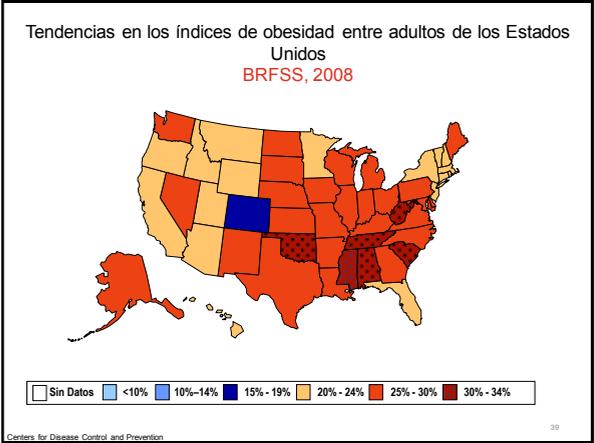
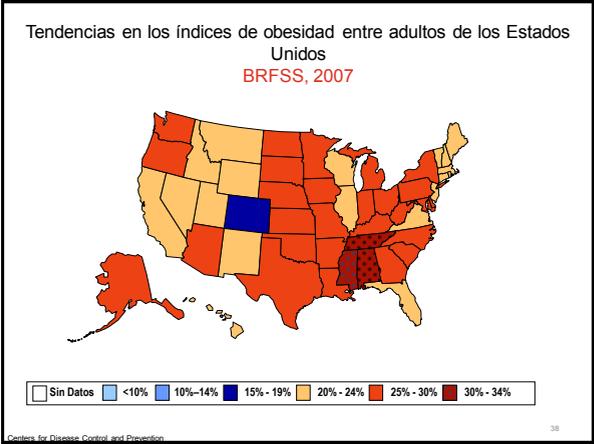
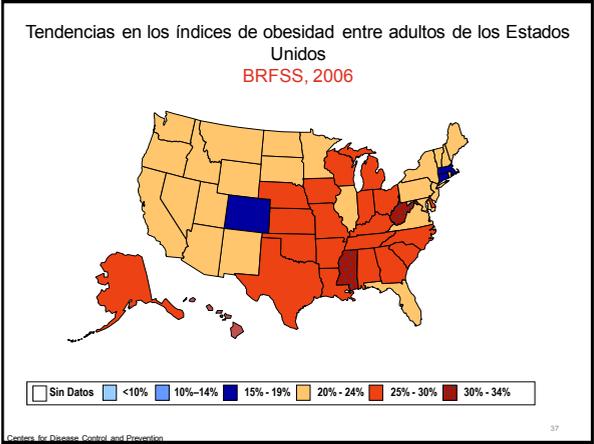
# Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida

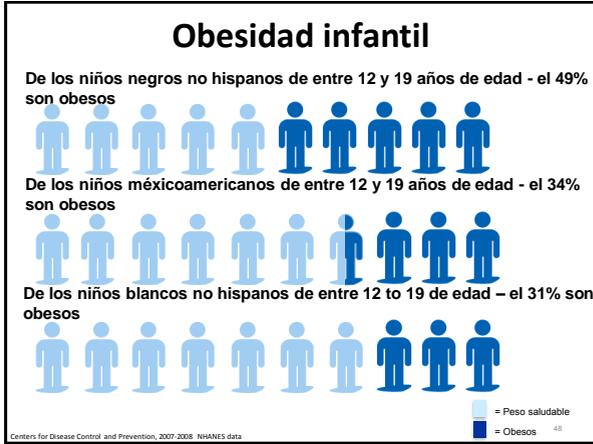
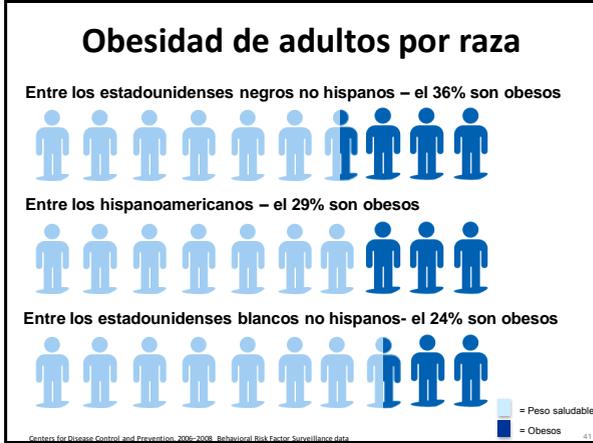
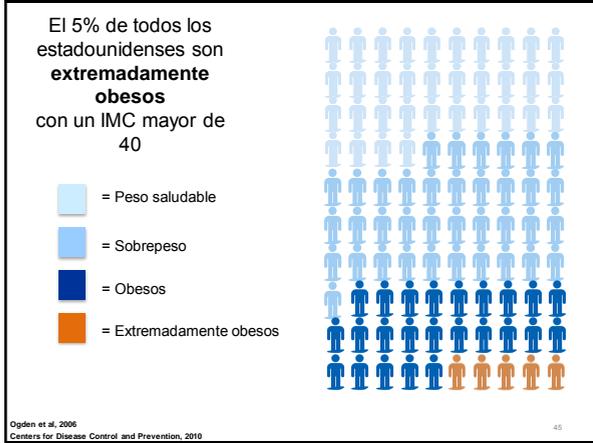
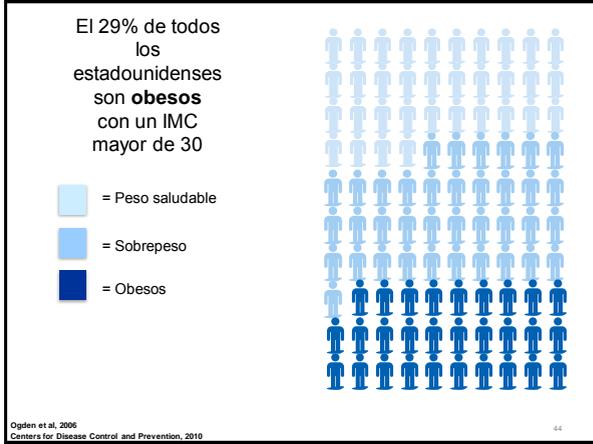
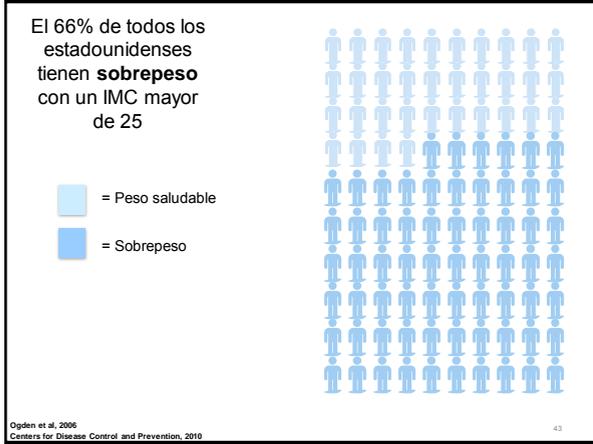
## Introducción











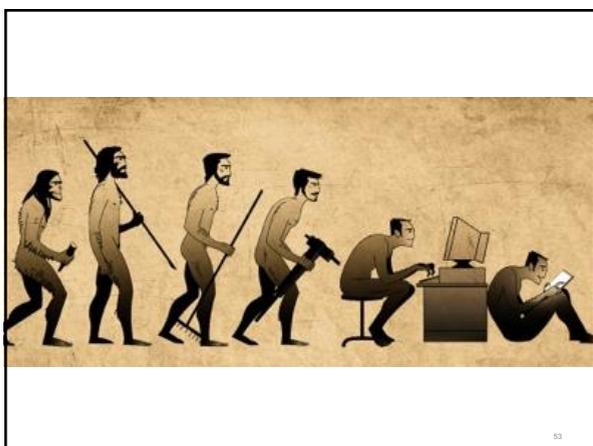
**¿Cuales son los  
problemas de salud a  
consecuencia de un estilo  
de vida sedentario?**

Consecuencias para las personas con obesidad



**¿Por qué somos  
tan inactivos?**

Porque no lo vemos la  
actividad como parte de  
nuestra vida y rutina diaria.



**¿Cómo llegamos a esta  
situación?**

- La respuesta es simple:
  - Estamos comiendo más.
  - Nos estamos moviendo menos.

**Medio ambiente tóxico:**  
en todas partes hay comida barata pero no saludable

Brownell, 1994 55

**Medio ambiente tóxico: mensajes contradictorios**

Brownell, 1994 56

**Medio ambiente tóxico: el tiempo frente a la pantalla**  
Más tiempo frente a la televisión, las computadoras, y los videojuegos  
Menos tiempo activo

American Pediatric Association; Brownell, 1994 57

**Medio ambiente tóxico: limitaciones ambientales**  
Tránsito, banquetas que no conducen a ninguna parte, patios de recreo mal aprovechados

Centers for Disease Control and Prevention 58

**Medio ambiente tóxico: preocupaciones sobre seguridad**  
Sin un lugar seguro para caminar o jugar

Brownell, 1994 59

**Medio ambiente tóxico**  
Menos Educación Física (P.E.) en las escuelas

Brownell, 1994; American Heart Association 60

## Explicación de términos

- **Actividad física** = movimiento corporal que consume energía
- **Ejercicio** = actividad física planeada, estructurada y regular
- **Buena condición física** = influenciada por la actividad física y el ejercicio; consiste en:

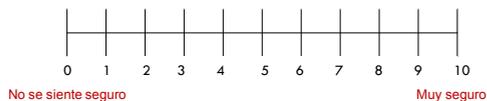
*Composición corporal*  
*Fuerza muscular*  
*Resistencia muscular*  
*Resistencia cardio-respiratoria*  
*Flexibilidad*

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1986). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100-131.

61

“En una escala del 0 al 10, ¿qué tan seguro de si mismo se siente de hablar sobre actividad física con la comunidad?”

## ¿QUÉ TAN SEGURO ESTA?



62



Los promotores de salud pueden  
ayudar a producir un cambio  
promoviendo la salud.

**¡Comencemos!**

63

Cambia a la presentación de  
*Balance de energía*

64



# Tabla de Índice de Masa Corporal (IMC)

Altura	Peso Normal					Sobrepeso					Obesidad									Obesidad Extrema																
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
pies/ metros	Peso Corporal (libras)																																			
4'10" / 1.47	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
4'11" / 1.50	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
5'0" / 1.52	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
5'1" / 1.55	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
5'2" / 1.57	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
5'3" / 1.60	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	276	282	287	293	299	304
5'4" / 1.63	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
5'5" / 1.65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
5'6" / 1.68	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
5'7" / 1.70	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
5'8" / 1.73	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
5'9" / 1.75	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
5'10" / 1.78	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
5'11" / 1.80	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
6'0" / 1.83	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
6'1" / 1.85	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
6'2" / 1.88	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
6'3" / 1.91	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
6'4" / 1.93	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*.







Actividad: Tiempo de Pantalla y sus Consecuencias

**Screen Time Log**

	<b>Duración de tiempo pasado en la actividad (minutos)</b>
<b>TV</b>	
Mañana (antes de mediodía)	
Tarde (mediodía-6:00)	
Noche (6:00-hora de dormir)	
<b>Computadora</b>	
Mañana (antes de mediodía)	
Tarde (mediodía-6:00)	
Noche (6:00-hora de dormir)	
<b>Mandando Mensajes de Texto</b>	
Mañana (antes de mediodía)	
Tarde (mediodía-6:00)	
Noche (6:00-hora de dormir)	
<b>Video/Video Juegos portátiles</b>	
Mañana (antes de mediodía)	
Tarde (mediodía-6:00)	
Noche (6:00-hora de dormir)	
<b>Total de Tiempo de Pantalla</b>	
<b>Actividad Física</b>	
Mañana (antes de mediodía)	
Tarde (mediodía-6:00)	
Noche (6:00-hora de dormir)	
<b>Total de Actividad Física</b>	



**Tu Salud ¡Sí Cuenta!**  
**Vida activa de por vida**



**2: Balance de energía**

**Balance de energía**



**CALORÍAS CONSUMIDAS**  
*Comida*  
*Bebidas*

**CALORÍAS GASTADAS**  
*Funciones del cuerpo*  
*Actividad física*

**¿Qué es una caloría?**

**CALORÍA = unidad de energía proporcionada por comida**  
**El control de calorías ayuda con un balance de energía**



**¿Cómo quieres gastar tu "presupuesto" de calorías?**

**Calorías, Balance de energía y Control de peso**

**Calorías CONSUMIDAS = Calorías GASTADAS**  
*Balance de Energía – mantienes el peso*

**Calorías CONSUMIDAS > Calorías GASTADAS**  
*sobre tiempo*  
*Fuera de Balance – aumentas peso*

**Calorías CONSUMIDAS < Calorías GASTADAS**  
*sobre tiempo*  
*Fuera de balance – pierdes peso*

**Calorías CONSUMIDAS para mantener peso es diferente para cada persona**






La estimación de las calorías necesarias por día pueden variar desde 1,200 a 2,800 dependiendo del sexo, edad, peso, estatura, nivel de actividad, condiciones de salud y otros factores.





**Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona**




**Ejemplo 1 Sedentaria**  
**Mujer de 45 años**  
5'2" pulg. 147 libras  
BMI = 27.0 (**sobrepeso**)

**Calorías necesarias por día:**  
**1,800**  
Para mantener el peso actual  
(¡No para perder peso!)

**Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona** 

*Ejemplo 2*  
**Moderadamente Activa**  
**Mujer de 16 años**  
5'4" pulg. 128 libras  
BMI = 22

**Calorías necesarias por día: 2,000**  
Para mantener el peso actual



**Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona** 

*Ejemplo 3*  
**Moderadamente Activa**  
**Mujer de 65 años**  
5'4" pulg. 155 libras  
BMI = 26.5 (**sobrepeso**)

**Calorías necesarias por día: 1,800**  
Para mantener el peso actual  
(¡No para perder peso!)



**Calorías GASTADAS: Pérdida de peso saludable** 

**100 calorías extra/día = 10 libras/año**

➡ **Aproximadamente 3,500 calorías = 1 libra**

➡ **Pérdida de peso saludable = 1-2 lbs/sem**




**Calorías GASTADAS: Pérdida de peso saludable** 

➡ **Quema de 3,500 a 7,000 calorías/semana**

**Camina con tus hijos a la parada del autobús o llévalos caminando a la escuela.** 

**Camina 10 minutos durante tu hora de comida.** 

**Jueguen afuera en familia.** 

➡ **Pierde de 50 a 100 lbs en un año**

**Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética resumen** 



**MiPlato**  
Choose **MyPlate.gov**

**Variación**  
**Balance**  
**Moderación**  
**Densidad de Nutrientes**

**Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética** 

**Variación**  
*Disfruta comidas de todos los grupos diariamente*






Calorías CONSUMIDAS:  
Guía dietética



**Balance**

*Come la cantidad  
correcta de cada grupo  
de comida.*

**¡Cuidado con las  
porciones!**



13

Calorías CONSUMIDAS:  
Guía dietética



**Moderación**

*Come  
frutas, vegetales,  
y trigo integral.  
Limite la grasa y el  
azúcar.*



14

Calorías CONSUMIDAS:  
Guía dietética



**Densidad de  
Nutrientes**

*Escoge comidas ricas  
en nutrientes.  
Evita “calorías vacías.”*



15

**Conclusión...**



16

**Balance de energía**

*Resumen de puntos importantes*



- Calorías CONSUMIDAS vs. Calorías GASTADAS
- CONSUMIDAS: selecciones de comida: *variedad, balance, moderación, y densidad de nutrientes*
- GASTADAS: *actividad física – “FITT”*
- Mantén un registro para apuntar las calorías consumidas y gastadas y así poder mantener un balance

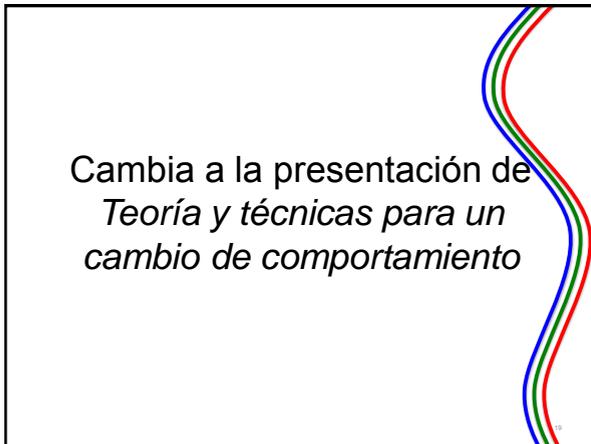


17

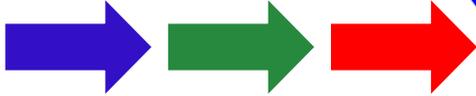
**!A movernos!**



Actividad de descanso de 10 minutos



## Tu Salud ¡Sí Cuenta! Vida activa de por vida



3: Teoría y técnicas para un cambio de comportamiento

## Cambio de comportamiento

- La gente puede cambiar de comportamiento.
- La gente puede cambiar de comportamiento sin la ayuda de una intervención.
- PERO...las intervenciones pueden ayudar a que el proceso ocurra mas pronto, que pase con menos complicaciones y se logre por mas tiempo.
- Existen técnicas efectivas y probadas que pueden ayudar en el cambio de comportamiento si se aplican correctamente.

## Modelo transteórico

- 1) Describe el cambio de comportamiento como algo progresivo a través de etapas
- 2) Amplios procesos (y técnicas específicas) ambas asociadas con el cambio de comportamiento

- Un vistazo de la teoría  
<http://www.cancer.gov/cancertopics/cancerlibrary/theory.pdf>

## Etapas del cambio

### •Pre contemplación



- No piensa en cambiar.
- Puede molestar al ser presionado sobre su comportamiento.
- A menudo se le caracteriza como resistentes o sin motivación.

## Etapas del cambio

### •Contemplación



- Tiene la intención de cambiar en los próximos seis meses.
- Esta pensando en el cambio.
- Esta teniendo en cuenta los pros y los contras de cambiar (esto los puede atrapar en la etapa de contemplación para siempre).

## Etapas del cambio

### •Preparación



- Con la intención de hacer un cambio en un futuro cercano, por lo general dentro de un mes.
- Tiene un plan de acción en mente.

### Etapas del cambio



**•Acción**

- Ya ha habido una modificación específica de la conducta.
- Están intentando o “probando” el nuevo comportamiento.

7

### Etapas del cambio



**•Mantenimiento**

- Esforzándose para prevenir recaer.
- El cambio del comportamiento ha durado ya de 6 meses a 5 años (depende del tipo de comportamiento).

8

### Recaída

- Algunas personas comienzan el ciclo de nuevo, aunque no siempre de vuelta a la primera etapa.
- Por ejemplo, una persona puede dejar de llevar acabo el “nuevo” comportamiento, y volver a la contemplación o preparación.
- Puede atribuirse a la poca motivación y / o el uso de una mala estrategia o no adecuada para el cambio.

9

### Etapas del cambio

- El pasar de etapa en etapa no es un proceso lineal. Uno puede “reciclar” a través de las etapas una y otra vez.



10

### Técnicas para aumentar la motivación para el cambio de comportamiento

- Estas técnicas de alinean con un enfoque de consejería llamado entrevista motivacional.
- Las técnicas por sí solas no son la entrevista motivacional, pero pueden ser útiles para apoyar el cambio de comportamiento.
- La entrevista motivacional es un estilo de asesoramiento centrado en la persona (participante/ paciente) la cual aumenta la motivación para el cambio y ayuda a la persona a aclarar y resolver la ambivalencia (dilema) sobre el cambio de comportamiento.
- El objetivo de la entrevista motivacional es crear y amplificar la diferencia entre el comportamiento actual y ampliar metas. En otras palabras, crear una disonancia cognitiva (desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones) entre donde se esta y donde quiere estar.

11

### “Platica de cambio”

- Comunica el respeto por la gente (participante/cliente/paciente).
- Las personas son mas probables de hablar sobre algún cambio si se les pregunta a comparación de solamente darles información y no dejarlas hablar.
- Involucra a las personas en su propio proceso de cambio.
- Ha sido demostrado ser eficaz para ayudar a la gente a moverse a través de las etapas de cambio en comportamientos difíciles.

12

### Componentes de las estrategias de motivación

- Afirmar
- Reflejar
- Resumir

13

### Herramientas integradas en los módulos de extensión

- **Utilizamos herramientas fáciles para hacer conexión con el público:**
  - Balanza Decisiva (toma de decisiones)
  - Reglas de la importancia, confianza y preparación
  - Haz un plan
  - Modelos a seguir

14

### Balanza decisiva

¿Cuáles son las...

Desventajas	Ventajas

de estar físicamente activo durante 30 minutos casi todos los días de la semana?

15

### Regla de importancia

En una escala del 0-10, ¿que tan importante es para usted hacer 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana?

¿QUE TAN IMPORTANTE ES?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada importante Muy importante

16

### Regla de confianza

"En una escala del 0-10, ¿qué tan seguro te sientes de poder hablar sobre actividad física con la comunidad?"

¿QUE TANTA CONFIANZA TIENES?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada de confianza Con mucha confianza

17

### Regla de preparación

"En una escala de 0-10, ¿Qué tan preparada/o estas para empezar a estar físicamente activo?"

¿QUE TAN PREPARADO ESTAS?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada preparado Muy preparado

18

## Hagamos un plan

El establecer metas es la clave del éxito.  
Escriba metas razonables, claras y posibles de lograr.

¿Que tipo de ejercicio va a hacer?

¿Por que tanto tiempo?

¿Que días de la semana

¿Fecha de Inicio?

19

## ACTIVIDAD DE ETAPAS DEL CAMBIO

20

- No tengo tiempo. Mi familia es mi prioridad. Nunca termino los quehaceres de la casa, en la cocina, o con los niños y sus tareas. Después de trabajar todo el día, en la oficina y en la casa, lo único que quiero es ir a la cama sin pensar en hacer ejercicio.

### Pre contemplación

21

- Hace tres meses que empecé a caminar por las noches. Al principio solo caminaba una vuelta alrededor de la colonia pero ahora camino por lo menos 45 minutos la mayoría de los días de la semana. Me siento muy bien, tengo mas energía y he bajado 10 libras.

### Acción

22

- El doctor me dijo que tengo que bajar de peso para controlar mejor mi diabetes. Estoy lista para comenzar. Mi plan es ir a clases de aerobics en la iglesia. Aun no empiezo, pero lo que ya hice es comprar unos tenis y la semana que entra voy a ir a las clases con una vecina.

### Preparación

23

- Soy una madre soltera con tres pequeños. ¿Como puedo ir a correr en el gimnasio? ¿Quien va a cuidar a mis hijos? Me gusta hacer ejercicio, porque se que es importante para mi salud, pero no se como tener la oportunidad de hacerlo.

### Contemplación

24

- He estado caminando con un amiga todos los días durante 3 años. Después de que se van los niños a la escuela nosotras caminamos al rededor de la colonia. Esto me ha ayudado mucho a salir de la depresión y me ha dado mas energía y duermo mejor.

**Mantenimiento**

25

Cambia a presentación de  
*Fundamentos de la actividad física*

26





**¿Qué tipo de ejercicios me recomiendan?**

El ejercicio puede ser cualquier actividad física que a usted le agrade hacer y que incremente su ritmo cardíaco. A continuación, algunos ejemplos de actividad moderada:

- Caminata rápida
- Bailar
- Cavar y limpiar el jardín
- Nadar



**¿Cuál es mi próximo paso?**

- Voy a pensarlo.
- Lo consultaré con el médico.

**Hacer ejercicios es una de las cosas más saludables que puede hacer para sí mismo. Piénselo.**



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS.  
8SOW-CA-1D2-06-14

## Pensando en hacer ejercicio

Etapa de cambio **Pre-contemplación**

1



Este folleto es para usted si nunca ha hecho ejercicios y **no** está listo para comenzar.



## ¿Qué pasa si no estoy listo para hacer ejercicios?

Quizás usted no está listo para hacer ejercicio hoy. Algunas personas encuentran difícil hacer ejercicio. ¿Aplican a usted algunas de estas razones? Marque cualquiera que se aplique a su caso, o agregue las suyas.

- Salgo muy cansado del trabajo.
- No tengo tiempo.
- Mis rodillas no me lo permiten.
- Hace demasiado calor (o frío).
- Mi vecindario no es seguro.
- No me gusta.

Agregue las suyas: \_\_\_\_\_



## ¿Qué le gustaría cambiar?

Marque todas las que apliquen o agregue las suyas:

- Quisiera sentirme mejor.
- Me gustaría controlar mejor el nivel de glucosa (azúcar) en mi sangre.
- Quisiera tener mas energía.
- Me gustaría perder peso.

Agregue las suyas: \_\_\_\_\_



## ¿Cómo me beneficiaría hacer ejercicios?

El ejercicio brinda beneficios a corto y largo plazo. Marque cualquiera que le interese:

### Beneficios a corto plazo:

- Disminuye la concentración de glucosa en la sangre.
- Le ayuda a manejar mejor el estrés.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le da más energía.

### Beneficios a largo plazo:

- Ayuda a mantener su peso bajo control.
- Mejora la presión arterial y el colesterol.
- Ayuda a prevenir fracturas de huesos.
- Mejora el dolor causado por la artritis.



## ¿Estoy listo para cambiar?

**Listo** (suma de las dos categorías siguientes)

Beneficios de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Riesgos de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

**No estoy listo** (suma de las dos categorías siguientes)

Costos de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Beneficios de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

Compare los dos totales.

¿Cuál es mayor? \_\_\_\_\_



## ¿Cuál es mi próximo paso?

Estoy listo.

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

Todavía no estoy listo.

Haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

**Usted tiene  
opciones en la  
vida. Usted puede  
escoger la salud.  
Usted puede  
escoger hacer  
ejercicios.**



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS.  
8SOW-CA-1D2-06-15

# Pensando un poco más en hacer ejercicios

Etapa de cambio

Contemplación

2



Este folleto es para usted si nunca ha hecho ejercicios pero está dispuesto a considerarlo.

## ¿Qué tipo de ejercicios me recomiendan?



El ejercicio puede ser cualquier actividad física que a usted le agrade hacer y que incremente su ritmo cardíaco. A continuación, algunos ejemplos de actividad moderada:

- Caminata rápida
- Bailar
- Cavar y desyerbar el jardín
- Nadar



## ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de no hacer ejercicios?

Antes de hacer ejercicios, tengamos en cuenta los beneficios y riesgos de no hacerlo. ¿Cuales son los beneficios (y riesgos) para usted?

Beneficios de no hacer ejercicios:

---

---

Riesgos de no hacer ejercicios:

---

---

¿Cuántos beneficios (y riesgos) hay?

Beneficios de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Riesgos de no hacer ejercicios: \_\_\_\_\_



## ¿Cuáles son los beneficios y costos de hacer ejercicios?

También debemos tener en cuenta los beneficios y costos del ejercicio. ¿Cuáles son estos para usted?

Beneficios de hacer ejercicios:

---

---

Costos de hacer ejercicios:

---

---

¿Cuántos beneficios (y costos) hay?

Beneficios de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_

Costos de hacer ejercicios: \_\_\_\_\_



## ¿Qué puede interferir con mi plan?

Ponerse una meta es una de las claves del éxito. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

Nombre un posible obstáculo para hacer ejercicios regularmente. \_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer para evitar que se convierta en un problema? \_\_\_\_\_

¿Quién puede ayudarme a seguir mi plan? \_\_\_\_\_

¿Cómo me puede ayudar esa persona? \_\_\_\_\_



## ¿Cuál es mi próximo paso?

Aquí le ofrecemos algunas ideas para que incorpore el ejercicio a su vida. Marque las que apliquen o agregue las suyas:

- Usaré las escaleras en vez del ascensor.
- Caminaré en vez de ir en carro.

\_\_\_\_\_  
Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida  
Guía del participante ~ Junio 2014

**Cambiar de  
costumbres toma  
tiempo pero  
usted puede  
lograrlo,  
paso a paso.**



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS.  
8SOW-CA-1D2-06-16

# Preparándose para hacer ejercicios

Etapa de cambio **Preparación**

# 3



Este folleto es para usted si está listo para empezar a hacer ejercicios.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
**¿Cuál es mi meta de ejercicio?**

Fijarse una meta es una de las claves para triunfar. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

¿Qué tipo de ejercicios hará?

\_\_\_\_\_

¿Durante cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces a la semana? \_\_\_\_\_

¿Cuáles días de la semana?

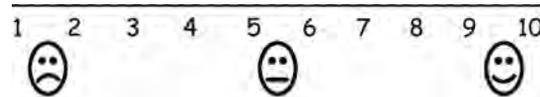
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
----	----	----	----	----	----	----

¿Cuándo comenzará? \_\_\_\_\_

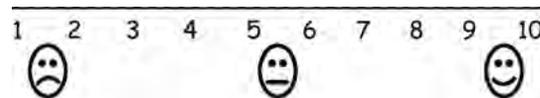


Conteste las siguientes preguntas para saber si esta meta es adecuada para usted:

**¿Qué tan importante es esta meta para mí?**



**¿Qué tan confiado estoy en que podré alcanzarla?**



¿Escogió una cifra menor de siete? Si fue así, debe pensar si la meta que se impuso es adecuada.

¿Es su meta pequeña, realista y posible de lograr? Si no lo es, escoja otra.



Usted tomó una decisión importante. Analicemos por qué usted tomó esta decisión. Marque cualquiera que aplique a su caso, o añada las suyas.

- Quiero tener más energía.
- Quiero perder peso.
- Quiero bajar mi glucosa (o presión arterial o colesterol).
- \_\_\_\_\_



## Revisando mi compromiso (Mantenimiento)

¿Recuerda cuando comenzó a hacer ejercicios? Usted comenzó por una razón. Marque cualquiera que se aplique a su caso, o añada las suyas.

- Deseaba bajar mi glucosa (o la presión arterial, o el colesterol).
- Quería perder peso.
- Quería sentirme mejor.
- Quería manejar mejor el estrés.

¿Hay alguna otra cosa que lo motive ahora? \_\_\_\_\_



## Renovando mi compromiso (Mantenimiento)

Es fácil perder el interés si hace el mismo ejercicio día tras día. ¿Cómo puede usted variarlo para que siga siendo agradable? Añada su propia respuesta.

- Caminaré por una ruta diferente.



Puede sentirse orgulloso de sí mismo. Ahora usted puede comprometerse a incorporar el ejercicio a su forma de vida.



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE  
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS.  
8SOW-CA-1D2-06-17

# Haciendo ejercicios

Etapa de cambio **Acción y Mantenimiento**

# 4



Este folleto es para usted, si ha estado haciendo ejercicios durante al menos un mes (acción) o durante seis meses o más, (mantenimiento).

M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20

## ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio? (Acción)

El ejercicio puede ser cualquier actividad física que a usted le agrade hacer y que incremente su ritmo cardíaco.

¿Aumenta su ritmo cardíaco?

Sí  No

¿Aumenta su frecuencia respiratoria?  Sí  No

¿Se ejercita un total de 30 minutos al día?  Sí  No

¿Se ejercita al menos cinco días por semana?  Sí  No

Si contestó «sí» a las cuatro preguntas, su ejercicio es adecuado.

Si contestó «no» a alguna de las preguntas quizás es tiempo para fijarse una nueva meta.



## Examinando las recaídas (Acción/ Mantenimiento)

¿Hizo ejercicios cinco días de la semana pasada? Si responde «no», ¿qué se lo impidió? Es bueno considerar las recaídas como una oportunidad para aprender. A continuación le damos algunas preguntas para que se las haga usted mismo.

¿Cómo me fue? \_\_\_\_\_

¿Cómo cambió mi rutina?  
\_\_\_\_\_

¿Qué hizo que fuera difícil para mí?  
\_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?  
\_\_\_\_\_



## ¿Quién me puede apoyar? (Acción/ Mantenimiento)

Para mantenernos en el buen camino, necesitamos personas que nos ayuden.

¿Quiénes son esas personas?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo pueden ayudarlo?  
\_\_\_\_\_

Una buena forma de mantenerse motivado es convertirse en un ejemplo para otro.

¿A quiénes puede ayudar?  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer para ayudarlos?  
\_\_\_\_\_

## Tu Salud ¡Sí Cuenta! Vida activa de por vida



### 4: Fundamentos de la actividad física

## ¡Comienza el espectáculo!



Video  
*Tu Salud ¡Sí Cuenta!  
Vida activa de por vida*

## ¿Qué es la actividad física?

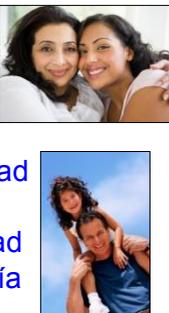
Actividad física =  
movimiento corporal que usa  
energía



USDA MyPyramid, Be Active Your Way, U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans; American Heart Association; Canadian Society for Exercise Physiology

## Beneficios de hacer actividad física regularmente

- ✓ Mejor salud
- ✓ Vida más larga
- ✓ Menos estrés
- ✓ Menor riesgo de enfermedad
- ✓ Buena condición física
- ✓ Balance, postura, flexibilidad
- ✓ Mayor sensación de energía



USDA MyPyramid, Be Active Your Way, U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans; American Heart Association; Canadian Society for Exercise Physiology

## Beneficios de hacer actividad física regularmente

- ✓ Control de peso
- ✓ Huesos, músculos, y articulaciones mas fuertes
- ✓ Sentirse mejor consigo mismo
- ✓ Mejor movilidad y de manera independiente
- ✓ Estar con amigos, conocer a nuevas personas
- ✓ Divertirse y pasarla bien
- ✓ Verse bien



USDA MyPyramid, Be Active Your Way, U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans; American Heart Association; Canadian Society for Exercise Physiology

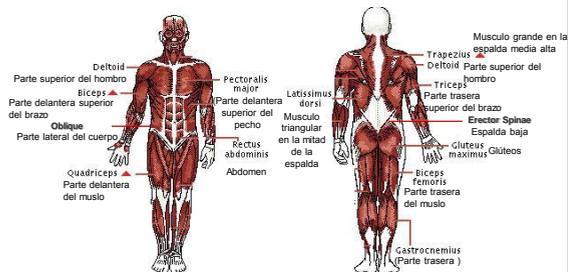
## Riesgos de la inactividad

- Muerte prematura
- Enfermedad cardiaca
- Diabetes Tipo 2
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Embolia
- Obesidad
- Ciertos tipos de cáncer
- Osteoporosis
- Depresión
- Ansiedad



USDA MyPyramid, Be Active Your Way, U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans; American Heart Association; Canadian Society for Exercise Physiology

Los principales grupos musculares son utilizados al hacer acondicionamiento físico ya sea por fuerza muscular, resistencia muscular, resistencia cardio respiratoria o la flexibilidad.



Ejercicio de entrenamiento de fuerza	Grupos de músculos principales utilizados
Bíceps de rosca	Parte superior de los brazos (bíceps & tríceps)
Levantamiento superior de brazo	Deltoides (hombros), tríceps y bíceps
Levantamiento frontal del brazo	Deltoides (hombros) y Pectorales (pecho)
Levantamiento lateral del brazo	Triceps, Deltoides (brazos y hombros) and oblicuos (lado)
Remo sentado	Dorso ancho, Erector de la columna (espalda), bíceps y tríceps (brazos)
Levantamiento posterior de pierna	Muslo y pantorrilla
Rosca de pierna	Muslo y pantorrilla
Levantamiento lateral de pierna	Abductores , gluteos

### Tres tipos de ejercicio son:

- Soporte de peso
- Resistencia
- Flexibilidad



### Ejercicio de soporte de peso

- Soporte de peso significa tus pies y piernas soportan el peso de tu cuerpo. Algunos ejemplos de ejercicios de soporte de peso son los siguientes:
  - Caminar
  - Bailar
  - Subir escaleras
  - Alpinismo
- Deportes como el ciclismo y la natación son los ideales para su corazón y pulmones. Sin embargo, estos no son ejercicios de soporte de peso. Esto se debe a que esta siendo sostenido su cuerpo por algo mas que sus pies y piernas, como la bicicleta o el agua.

### Ejercicio de resistencia

- Resistencia significa que estas trabajando en contra del peso de otro objeto. La resistencia ayuda porque fortalece los músculos y construye huesos. Existen estudios que han demostrado que el ejercicio de resistencia aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de fracturas.
- El ejercicio de resistencia incluye:
  - Pesas libres o maquinas de pesas en casa o en gimnasio
  - Ligas de resistencia que existen en una variedad de fuerza
  - Ejercicio en el agua- cualquier movimiento realizado en el agua logra que los músculos trabajen mas duro

### Ejercicios de flexibilidad

- La flexibilidad es otra forma importante de hacer ejercicio. Tener articulaciones flexibles ayuda a prevenir lesiones.
- Ejemplos de ejercicios de flexibilidad incluyen los siguientes:
  - T'ai chi
  - Yoga
  - Estiramientos regulares

## Ejemplo de una rutina de entrenamiento de fuerza

- **Calentamiento**
  - Caminar con rapidez, estirar músculos por 5-10 minutos
- **Ejercicio de entrenamiento de fuerza**
  - Realizar serie de 1-2 de 10-12 repeticiones de cualquier tipo de ejercicio de fuerza
- **Enfriamiento**
  - Estirar músculos, equilibrio y ejercicio de respiración por 10-15 minutos

## Consejos sobre entrenamiento de fuerza

- Es importante tomar intercalados los días que ejercitas los grupos de músculos principales. Así que alterna los días de entrenamiento de fuerza con los días de ejercicio cardio o aeróbico. Un día trabajálos y al siguiente descansa ese grupo de músculos.
- Siempre respira durante el ejercicio. **Exhala** al levantar e **inhala** al relajar.
- No hagas movimientos rápidos, siempre termina el movimiento.
- Comience siempre con un peso ligero y poco a poco aumente de peso. Cuando se le haga muy fácil hacer 2 series de 10-12 repeticiones, aumente al siguiente peso.

Diferentes tipos de mini actividades de 10-15 minutos enfocadas en fortalecimiento del cuerpo

### ACTIVIDAD 1

(fuerza básica y aeróbico en uno)

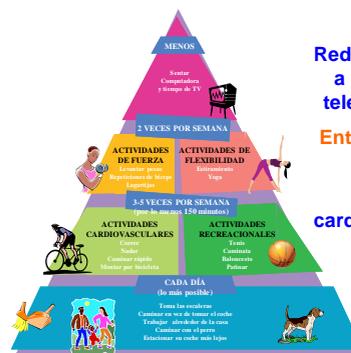
- 10 – 15 lanzamiento de piernas al frente (lunges)
- 10-15 lagartijas
- 10-15 abdominales
- 10-15 saltos



Todos estos ejercicios trabajan la parte superior del cuerpo, abdomen, y cuádriceps.

Consulte al guía de Ejercicio y Actividad Física atrás de esta sección

## Guía semanal de actividad



Reducir el tiempo dedicado a la computadora y a la televisión y moverse más

Entrenamiento para lograr fuerza y flexibilidad

Actividades cardiovasculares/aeróbicas y recreacionales

Vida diaria

16



Calorías GASTADAS:  
Guía de actividad

“FITT”

Frecuencia

Intensidad

Tiempo

Tipo



17



Calorías GASTADAS:  
Guía de actividad

Frecuencia

¿Qué tan seguido haces ejercicio?



18



### Calorías GASTADAS: Guía de actividad



**Intensidad**  
*Tu nivel de esfuerzo en el ejercicio*

Centers for Disease Control and Prevention, National Heart, Lung, and Blood Institute

### Ejemplos de actividad

**BAJA INTENSIDAD**

- Ir de compras
- Limpiar la casa

**INTENSIDAD MODERADA**

- Andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora
- Jardinería liviana (rastrillar, recortar)
- Baile de salón/contradanza
- Deportes de tirar y agarrar
- Ejercicios aeróbicos acuáticos

**ALTA INTENSIDAD**

- Andar en bicicleta a más de 10 millas por hora
- Jardinería pesada (cavar, usar el azadón)
- Danza aeróbica/rápida
- Deportes en los que se corre (fútbol, baloncesto, hockey)
- Saltar la cuerda

**Concentrarse en actividades de moderada y alta intensidad**

Centers for Disease Control and Prevention, National Heart, Lung, and Blood Institute

ACTIVIDAD DE INTENSIDAD MODERADA	Calorías usadas en 1 hora*	Calorías usadas en 30 minutos*
Bailar	330	165
Andar en bicicleta (a menos de 10mph)	290	145
Caminar (3½ mph)	280	140
Levantar pesas	220	110
Hacer estiramiento	180	90





\*Para un hombre de 154 libras (5'10")  
USDA MyPyramid

ACTIVIDAD DE ALTA INTENSIDAD	Calorías usadas en 1 hora*	Calorías usadas en 30 minutos*
Hacer trabajo pesado de jardinería (cortar leña)	440	220
Hacer ejercicios aeróbicos	480	240
Andar en bicicleta (a más de 10mph)	590	295
Hacer "jogging" (5 mph)	590	295
Nadar (ritmo lento, estilo libre)	510	255
Jugar al basketbol	440	220




\*Para un hombre de 154 libras (5'10")  
USDA MyPyramid

ACTIVIDAD DE LA VIDA DIARIA	Tiempo y frecuencia	Libras que se bajan por año *
Caminar rápidamente parte del trayecto entre la casa y el trabajo	10 min 5X/semana	4
Usar las escaleras siempre que sea posible	5 min 5X/semana	2
Hacer una caminata rápida durante la hora del almuerzo	10 min 5X/semana	4
Andar en bicicleta estacionaria mientras se lee o escucha música	10 min 5X/semana	5
Jugar de manera activa con sus hijos	15 min 7X/semana	7





\*Para una persona de 154 libras  
Filling Fitness, Inc.



### Calorías GASTADAS: Guía de actividad



**Tiempo**  
*¿Por cuánto tiempo haces ejercicio?*

Adultos: 30 minutos casi todos los días – por lo menos 10 minutos a la vez  
Niños: 60 minutos por día

Centers for Disease Control and Prevention, National Heart, Lung, and Blood Institute

### Pautas para lograr importantes beneficios para la salud

*Los adultos necesitan:*

**Actividad aeróbica/cardiovascular como mínimo 150 minutos por semana**

y

**Entrenarse en fortalecimiento y flexibilidad muscular 2 días por semana**



25

### Pautas para lograr importantes beneficios para la salud

**Los niños necesitan actividades apropiadas para su edad como mínimo 60 minutos por día**



26

### Calorías GASTADAS: Guía de actividad

**Tipo Aeróbico entrenamiento de fuerza**



27

### ¿Cuánta actividad se necesita?

Para su salud en general, los adultos necesitan 30 minutos la mayoría de los días.  
Para bajar de peso, se necesitan más intensidad y tiempo.

**ACTIVIDAD AERÓBICA**

- Intensidad moderada: pulso más acelerado – se puede hablar fácilmente
- Alta intensidad: pulso más fuerte – dificultades para hablar

**¿CUÁNTO?**

- Intensidad moderada: 150 minutos por semana
- Alta intensidad: 75 minutos por semana
- Periodos de 10 minutos o más

*¡Algo de actividad es mejor que nada!*

28

### ¿Cuánta actividad se necesita?

Para su salud en general, los adultos necesitan ejercicios de fortalecimiento 2 días a la semana.

**ENTRENAMIENTO PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS**

- Fortalece los músculos
- Mantiene delgado el tejido muscular
- Ejemplos: levantar pesas, "lagartijas", yoga

**¿CUÁNTO?**

- 2 o más días por semana
- Incluir todos los principales grupos musculares: piernas, caderas, espalda, pecho, estómago (abdominales), hombros, brazos
- 10 a 15 repeticiones

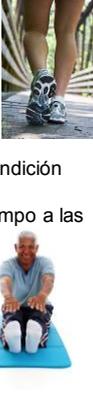


29

### Evitando lastimarse

**Para mantenerse seguro al hacer ejercicios:**

- Comenzar lentamente e ir intensificando.
- Aprender lo que es mejor para uno.
- Escoger actividades que sean apropiadas para tu condición física.
- A medida que logras ser más activo, agregar más tiempo a las actividades antes de pasar a otras.
- Usar el equipo y la vestimenta apropiados.
- Escoger un lugar seguro para hacer ejercicios.
- Si tienes algún problema de salud, consultar a tu médico.



30

# Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida

## Fundamentos de la actividad física

### Hacer que la actividad forme parte de tu vida

- Planea tu actividad para la semana.
- Encuentra el horario que mejor funcione para ti.
- Escoge las actividades que te gustan y que se puedan integrar a tu vida.
- Mantente activo junto con tus amigos y tu familia.
- Aunque sea poca la actividad que haces, ya es importante; hacer algo es mejor que no hacer nada.
- Si recién estás comenzando, incrementa progresivamente la actividad.



Be Active. Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans

31

### Actividad: Pensando ideas

- Menciona tres razones de porque estar físicamente activo/a es divertido.
- Menciona tres formas de agregar actividad física a la vida cotidiana de la familia.
- Nombra tres formas de apartarte a ti y a tu familia de ver tanta televisión.



32

### Haz un seguimiento semanal



Consulte atrás de este sesión

Be Active. Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans

33

# ¡A moverse!



Receso con 10 minutos de actividad

34

### Fundamentos de la actividad física

#### Recapitulación de los puntos principales

- Escoge actividades de intensidad moderada o alta, una combinación de ambas.
- Haz como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica por semana.
- Haz también ejercicios para fortalecer y flexibilizar los músculos por lo menos dos días a la semana.
- Comienza lentamente y trata de duplicar el tiempo que le dedicas semanalmente, para obtener más beneficios para tu salud.



Be Active. Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans

35

## Cambia a la presentación de *Cómo comenzar y mantenerse activo*



**Su guía diaria**

*del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento*

# Ejercicio *y* Actividad Física

**Go4Life**

49

# 4 ejercicios



# resistencia



## que sea una recompensa

Hacer ejercicios de resistencia con regularidad le ha ayudado a Tomás a mantenerse saludable después de haber tenido una cirugía de corazón:

“A la edad de 45 años tuve una cirugía de corazón con una desviación cuádruple. Esos meses después de la cirugía son borrosos para mí. Después de pasar varios meses en el departamento de rehabilitación cardíaca, entendí que mi corazón estaba en mis manos. Así que ahora corro con regularidad en el YMCA de mi vecindario, en la pista de afuera si el clima está bueno, y en la máquina de andar durante el invierno. Confieso que al principio tenía miedo de hacer más de la cuenta. Me preocupaba que el ejercicio fuera a empeorar las cosas en lugar de mejorarlas. Pero ya han pasado 12 años, ¡y me siento de maravilla! Este año voy a celebrar la graduación de mi hija de la universidad. Yo considero que el ejercicio ha hecho que todo eso sea posible para mí”.

## Cómo mejorar su resistencia

Los ejercicios de resistencia son actividades, tales como caminar, trotar, nadar, rastrillar las hojas, bailar y jugar tenis, que aumentan el ritmo de los latidos del corazón y el ritmo de la respiración por un período extendido de tiempo. Estos ejercicios harán que le sea más fácil caminar más lejos, más rápido o cuesta arriba. También pueden lograr que las actividades diarias como la jardinería, ir de compras o practicar un deporte sean más fáciles de realizar.

## Cantidad y frecuencia

Use sus metas iniciales y aumente su resistencia gradualmente. Si usted no ha estado activo desde hace mucho tiempo, es particularmente importante progresar poco a poco. Es posible que tome un poco de tiempo pasar de un estilo de vida inactivo establecido por mucho tiempo a hacer las actividades presentadas en esta sección. Por ejemplo, empiece haciendo las actividades por 5 ó 10 minutos a la vez, y luego aumente a por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada. Hacer menos de 10 minutos a la vez no le dará los beneficios que desea para su corazón y sus pulmones.

## Cuente sus pasos



Los cuenta pasos le pueden ayudar a llevar una cuenta de sus actividades de resistencia, a establecer metas y a medir su progreso. Use el cuenta pasos por unos días para ver la cantidad de pasos que usted da en un día. Usted puede usar el

**Registro diario de resistencia** en la página 113 para apuntar su número de pasos. Si usted cuenta:

- Menos de 5.000 pasos al día, gradualmente trate de añadir de 3.000 a 4.000 pasos más al día.
- Aproximadamente 8.000 pasos al día, probablemente está cumpliendo con el nivel de actividad recomendado.
- 10.000 o más pasos al día, puede estar seguro que está logrando una cantidad adecuada de actividad de resistencia.
- 10.000 pasos al día cómodamente, trate de dar 15.000 pasos al día, lo cual lo colocará en el grupo de alta actividad.





### UN PEQUEÑO CONSEJO

Algunas personas tienen miedo de hacer ejercicios después de un ataque al corazón. Pero la actividad física habitual puede ayudar a reducir la posibilidad de sufrir otro ataque al corazón.

Si usted ha tenido un ataque al corazón, hable con su médico para asegurar que está siguiendo un programa de actividad seguro y efectivo. Pregunte sobre programas de rehabilitación cardíaca, los cuales incluyen ejercicios, instrucción y consejería para ayudarlo a regresar a una vida activa.

### ¡una VENTAJA!

Caminar 2 millas al día en el centro comercial le ayudará a participar en las actividades con sus nietos durante una visita al parque.

**Trate de progresar a por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada la mayoría de los días o todos los días de la semana. Todos los días es mejor.** Pero recuerde que éstas son metas, no reglas. Algunas personas podrán hacer más. Asegúrese de establecer metas realistas basadas en su salud y en sus habilidades.

### Seguridad

Póngale atención a su cuerpo. ¿Es posible que la actividad está haciéndolo sentirse mal o muy cansado? Las actividades de resistencia no deben hacerlo respirar de manera tan fuerte que no puede hablar. No deben causarle mareos, dolor o presión en el pecho, o una sensación parecida a la acidez estomacal.

Haga una actividad liviana, tal como una caminata lenta, antes y después de sus actividades de resistencia para calentarse y enfriarse.

A medida que va envejeciendo, es posible que usted no sienta sed a pesar de que su cuerpo necesita líquidos. Asegúrese de tomar líquidos durante cualquier actividad que lo haga sudar.



### VAYA AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre tomar suficientes líquidos, vea la página 104.

Seguir esta recomendación es importante durante todo el año, pero es particularmente importante durante las temporadas de clima caliente. Si su médico le ha dicho que limite la cantidad de líquidos, asegúrese de consultarlo antes de aumentar la cantidad de líquidos que toma durante las sesiones de ejercicio. Por ejemplo, es posible que las personas que tienen una insuficiencia cardíaca congestiva o una enfermedad de los riñones tengan que limitar la cantidad de líquidos que toman.

Los adultos mayores pueden ser afectados por el calor y el frío más que otras personas. En casos extremos, demasiado calor puede causar una insolación, y las temperaturas muy frías pueden resultar en una bajada peligrosa de la temperatura del cuerpo. Si usted va a salir al aire libre, vístase usando varias prendas en capas, para que así pueda añadir o quitarse alguna prenda como sea necesario. Cuando no es posible estar afuera, tal vez quiera probar actividades que pueden hacerse adentro. Por ejemplo:

- Si usted tiene escaleras en la casa, suba y baje las escaleras varias veces seguidas.

- Camine en el centro comercial o en el supermercado.

Cualquiera que sea la actividad que escoja, manténgase fuera de peligro. Para prevenir lesiones, asegúrese de usar equipos de seguridad. Por ejemplo, use un casco de seguridad cuando ande en bicicleta. Cuando va caminando, ponga atención a las ramas bajas de los árboles y a las aceras desniveladas. Camine durante el día o en áreas bien iluminadas en la noche, y manténgase consciente de su entorno. Pídale a alguien que lo acompañe. Use zapatos adecuados. Vea la página 22.

### Progreso

Cuando esté listo para hacer más, primero aumente la cantidad de tiempo que pasa haciendo actividades de resistencia y después aumente la dificultad de sus actividades. Por ejemplo, aumente gradualmente el tiempo a 30 minutos durante varios días o semanas (o hasta meses, dependiendo de su condición física) caminando distancias más largas. Luego camine más rápido o en cuevas más empinadas. Vaya a la página 13 para ver más ejemplos de actividades de resistencia. Para apuntar sus actividades, use el **Registro diario de resistencia** en la página 113.

### Maneras de medir su esfuerzo

La cantidad de esfuerzo que usted necesita para hacer una actividad dependerá de su punto de partida, inclusive si está en buena condición física, lo fuerte que es y si ha estado activo. Por ejemplo, caminar una milla en 15 minutos será mucho más fácil para una persona que hace eso todos los días, en comparación con una persona que nunca lo ha hecho. Puede usar estas guías informales para calcular su esfuerzo:

- Caminar rápido es un ejemplo de actividad moderada, mientras que trotar es una actividad vigorosa.
- Cuando se está haciendo una actividad moderada, es fácil hablar; pero es difícil hablar durante una actividad vigorosa.
- Si usted tiende a sudar, probablemente no sudará durante una actividad liviana (excepto en días calientes). Pero sí sudará durante una actividad vigorosa o durante una actividad moderada prolongada. Acuérdesse de tomar líquidos aun si no suda.

Un médico que se especializa en ejercicios para adultos mayores les dice lo siguiente a sus pacientes sobre el esfuerzo que deben hacer durante las actividades de resistencia: “Si no puede hablar mientras hace los ejercicios, quiere decir que los ejercicios son demasiado difíciles; pero si puede cantar una canción, quiere decir que los ejercicios son demasiado fáciles”.



# fortalecimiento



## que sea económico

Hacer ejercicios en casa es solamente una de las maneras de mantenerse activo. Destacamos los ejercicios hechos en casa porque la mayoría de los adultos mayores los pueden hacer, pero usted también puede tratar de seguir el ejemplo de Beatriz:

“Yo tengo 69 años de edad y vivo de los ingresos que recibo del Seguro Social. Mis hijos tratan de consentirme, pero yo prefiero hacer las cosas por mi cuenta hasta donde sea posible. Cuando estaba buscando un centro de acondicionamiento físico donde yo pudiera usar el equipo para aumentar la fuerza, negocié con el dueño hasta que me rebajó la cuota mensual a una suma que yo podía pagar. Empecé con pesas de 1 libra y gradualmente fui usando pesas más pesadas. También añadí ejercicios de estiramiento a mi rutina de ejercicios. Siempre he sido activa, pero nunca tanto como ahora. Asistir al centro de acondicionamiento físico me ha ayudado muchísimo. El dueño del club me pone como ejemplo para los demás, y mi familia está muy orgullosa de mí”.

## Cómo mejorar su fuerza

Aun cambios muy pequeños en la fuerza de sus músculos, pueden hacer una gran diferencia en su función, especialmente en las personas que ya han perdido gran parte del músculo. Un aumento en el tamaño del músculo que usted ni siquiera puede notar, puede hacer que sea más fácil hacer cosas diarias como levantarse de una silla, subir escaleras, cargar las compras del supermercado, abrir frascos y hasta jugar con sus nietos. Los ejercicios de fortalecimiento para la parte inferior del cuerpo también mejorarán su equilibrio.

## Información sobre los ejercicios de fortalecimiento

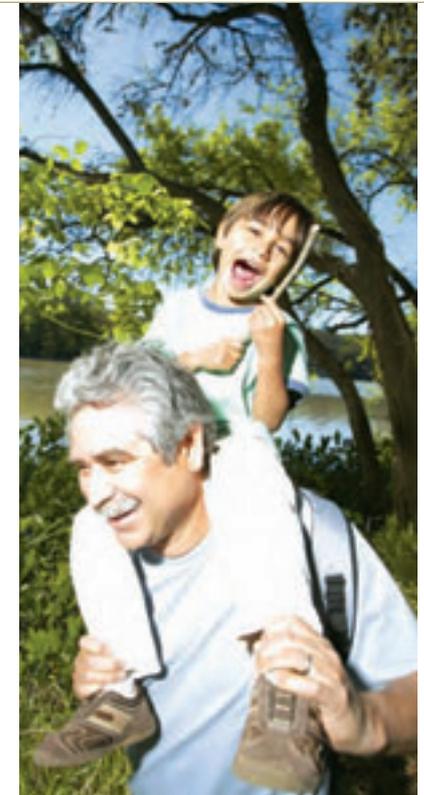
Para hacer la mayoría de los ejercicios incluidos en esta guía, usted necesita levantar o empujar algo pesado. Puede usar pesas, bandas de resistencia o artículos que tiene en la casa. O puede usar el equipo para hacer ejercicios de fortalecimiento en un centro de acondicionamiento físico o en un gimnasio.

## Cantidad y frecuencia

Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos **2 o más**

**días a la semana en sesiones de 30 minutos cada una**, pero no ejercite el mismo grupo de músculos durante 2 días seguidos. Use el **Plan semanal de ejercicios y actividades físicas** en la página 112.

- Dependiendo de su condición física, usted quizás necesite comenzar usando pesas de 1 ó 2 libras, o hacer los ejercicios del todo sin pesas. Su cuerpo necesita acostumbrarse a hacer ejercicios de fortalecimiento.
- Use una pesa liviana la primera semana, y luego gradualmente vaya agregando más peso. Comenzar el programa de ejercicios usando pesas que son demasiado pesadas puede causarle lesiones.
- Agregue más peso gradualmente. Necesita desafiar a sus músculos para alcanzar el máximo beneficio de los ejercicios de fortalecimiento. Vea la sección de **Progreso** presentada en la página 45.
- Levantar o empujar las pesas debe sentirse entre difícil y muy difícil. No debe sentirse muy, muy difícil. Si no puede levantar o empujar una pesa 8 veces seguidas, significa que es demasiado pesada. Reduzca la cantidad de peso.





### UN PEQUEÑO CONSEJO

Una repetición es un movimiento completo en un ejercicio, y una serie es un grupo de repeticiones. En esta guía, una serie de ejercicios de fortalecimiento consta de 10 a 15 repeticiones. Usted puede usar el **Registro diario de fortalecimiento y equilibrio** en la página 114 para llevar la cuenta del número de ejercicios de fortalecimiento que hace.

### ¡una VENTAJA!

¿Le gustaría poder levantar y colocar su maletín de mano en los compartimientos superiores de un avión? ¿O poder entrar y salir del automóvil más fácilmente? Continúe haciendo estos ejercicios de fortalecimiento y logrará hacerlo.

- Tome 3 segundos para levantar o empujar una pesa a la altura o lugar deseado. Mantenga la posición por 1 segundo, y tome otros 3 segundos para regresar a la posición inicial. No deje caer la pesa bruscamente; es muy importante bajarla o moverla lentamente.
- Trate de hacer de 10 a 15 repeticiones para cada ejercicio. Si no puede hacer tantas repeticiones al principio, haga las que pueda. Es posible que con el tiempo pueda ir aumentando hasta cumplir esa meta.

### Seguridad

- Hable con su médico si no está seguro si debe hacer algún ejercicio en particular. Por ejemplo, si ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, consúltele sobre los ejercicios que pueden ser mejor para usted.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Contener la respiración cuando está haciendo esfuerzo puede causar cambios en la presión sanguínea. Esto es especialmente cierto para las personas que tienen enfermedades cardíacas.
- Respire normalmente. Inhale lentamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Si eso

no es cómodo o posible, inhale y exhale ya sea por la nariz o por la boca.

- Exhale mientras levanta o empuja e inhale cuando relaja el movimiento. Por ejemplo, si está haciendo el ejercicio de levantamiento de piernas, exhale mientras levanta la pierna e inhale mientras la baja. Es posible que esto no se sienta natural al principio, y probablemente tendrá que concentrarse en hacerlo hasta que logre acostumbrarse.
- Hacer los ejercicios de manera correcta y con seguridad son dos cosas que van de la mano. En algunos de los ejercicios, empiece alternando los brazos y progrese hasta poder usar ambos brazos a la vez. Si le cuesta sostener las pesas en las manos, pruebe usar pesas en las muñecas.
- Para prevenir lesiones, no use movimientos bruscos con las pesas. Use movimientos suaves y continuos.
- Evite “agarrotar” o “trabar” las articulaciones de los brazos y las piernas en una posición rígidamente recta. Para enderezar las rodillas, contraiga los músculos de los muslos. Esto levantará las rótulas de sus rodillas y las protegerá.

- Para muchos de los ejercicios de ejemplo en esta guía, será necesario que use una silla. Escoja una silla firme que sea lo suficientemente estable para soportar su peso cuando está sentado o cuando está sosteniéndose de ella para hacer los ejercicios.
- Un dolor leve en los músculos que dura unos días y un poco de fatiga son normales después de hacer los ejercicios que aumentan el tamaño de los músculos, por lo menos al principio. Después de hacer estos ejercicios por unas semanas, probablemente no se sentirá adolorido después de completar la sesión de ejercicios.



## Progreso

La fuerza de los músculos aumenta con el tiempo. Cuando pueda hacer fácilmente 2 series de 10 a 15 repeticiones, aumente la cantidad de peso en la próxima sesión.

Aquí le presentamos un ejemplo de cómo progresar: comience con una pesa que pueda levantar solamente 8 veces. Continúe usando esa pesa hasta que tenga suficiente fuerza para levantarla fácilmente de 10 a 15 veces. Cuando pueda hacer fácilmente 2 series de 10 a 15 repeticiones, agregue más peso hasta que, de nuevo, pueda levantar la pesa solamente 8 veces. Siga repitiendo este proceso hasta que alcance su meta, y luego mantenga ese nivel por todo el tiempo que pueda.

### PARA PESAS FABRICADAS DE ARTÍCULOS CORRIENTES DE LA CASA

Vea la página 47



### UN PEQUEÑO CONSEJO

Desafíese a sí mismo, pero póngale atención a su cuerpo y use el sentido común cuando haga ejercicio.



Si se siente indispuesto o algo le duele cuando está haciendo los ejercicios o después de haberlos hecho, significa que está haciendo más de lo debido.



El agotamiento, las articulaciones adoloridas y los jalones dolorosos en los músculos también son señales que está haciendo más de lo debido. Ninguno de los ejercicios debería provocarle dolor intenso.



Hacer más ejercicios de lo debido puede causarle lesiones, lo cual puede hacer que deje de hacer ejercicios del todo. Un progreso regular y continuo es la mejor manera de evitar problemas.

## Hacer ejercicios con una banda de resistencia

Las bandas de resistencia son unas bandas elásticas que se estiran y que están disponibles con diferentes resistencias, de livianas a fuertes. Las bandas pueden usarse en lugar de pesas en algunos de los ejercicios de fortalecimiento.

### Cómo enrollar una banda de resistencia



1. Coloque la banda planamente en su mano abierta con uno de los extremos dirigido hacia el dedo pequeño.
2. Enrolle la parte larga de la banda alrededor de la parte interior de la mano.
3. Agarre la banda firmemente.

#### CONSEJO

Si usted no ha hecho ejercicios anteriormente, trate de hacer los ejercicios sin la banda hasta que se sienta cómodo, y luego empiece a usar la banda. Escoja una banda liviana si apenas está empezando a hacer ejercicios, y cuando ya pueda hacer 2 series de 10 a 15 repeticiones fácilmente, empiece a usar una banda más fuerte. Agarre la banda fuertemente (algunas bandas tienen agarradores) o enróllela alrededor de su mano o pie para evitar que se suelte y cause una posible lesión. Haga los ejercicios despacio y de manera controlada, y no permita que la banda rebote.

## Hacer ejercicios con pesas

No tiene que ir a comprar pesas para hacer ejercicios de fortalecimiento. Encuentre algo que pueda agarrar fácilmente. Por ejemplo, usted puede fabricar sus propias pesas usando artículos corrientes de la casa que no se quiebran:

- Llene una botella plástica de leche con arena o agua y selle la tapa firmemente con cinta adhesiva.
- Llene un calcetín o media con frijoles secos y ciérrela amarrando el lado abierto.
- Use artículos comunes de la despensa, como bolsas de arroz, latas de verduras o sopa, o botellas de agua.



## La empuñadura

Este simple ejercicio le puede ayudar si tiene problemas levantando cosas o sosteniéndolas. También le ayudará a abrir más fácilmente las cosas, como un frasco de mayonesa. Este ejercicio lo puede hacer hasta cuando está leyendo o viendo televisión.

1. Sostenga en una mano una pelota de tenis u otra pelota pequeña de hule o espuma.
2. Apriete la pelota lentamente y tan fuerte como pueda por 3-5 segundos.
3. Relaje la mano y afloje lentamente.
4. Repita 10-15 veces.
5. Repita 10-15 veces con la otra mano.
6. Repita 10-15 veces más con cada mano.



## Flexión de las muñecas

1. Coloque su antebrazo en el brazo de una silla firme con la mano situada fuera del borde del brazo de la silla.
2. Sostenga la pesa con la palma de la mano hacia arriba.
3. Doble su muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo.
4. Repita 10-15 veces.
5. Repita con la otra mano 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces más con cada mano.

Este ejercicio fortalecerá sus muñecas. También le ayudará a que use la muñeca de mejor forma y prevenga las lesiones cuando haga ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo.



Este ejercicio fortalecerá sus hombros y brazos. También podrá hacer que sea más fácil nadar y hacer otras actividades tales como alzar y cargar a los nietos.

## Levantamiento de los brazos arriba de la cabeza

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



## Levantamiento frontal de los brazos

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

1. Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás.
3. Mantenga los brazos rectos y exhale mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Este ejercicio fortalecerá sus hombros y hará que sea más fácil levantar las bolsas llenas del supermercado.

## Levantamiento lateral de los brazos

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



## Flexión de los brazos

1. Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas hacia abajo a sus costados, con las palmas de las manos hacia adelante. Inhale lentamente.
3. Exhale mientras lentamente dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos a sus costados.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

Después de unas semanas de hacer estos ejercicios para los músculos de la parte superior de sus brazos, será mucho más fácil alzar ese galón de leche.



Esta variación del ejercicio de flexión de los brazos usa una banda de resistencia en lugar de pesas. Vea el segmento Hacer ejercicios con una banda de resistencia en la página 46.

## Flexión de los brazos usando una banda de resistencia

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de la mano hacia adentro. Mantenga los codos a sus costados. Inhale lentamente.
3. Mantenga las muñecas rectas y exhale lentamente mientras dobla los codos y levanta las manos hacia los hombros.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, use una banda con una resistencia más fuerte.



## Remar sentado con una banda de resistencia

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de la mano hacia adentro.
3. Relaje los hombros y extienda los brazos al lado de las piernas. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente y empuje los codos hacia atrás hasta que las manos estén al lado de las caderas.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras devuelve las manos lentamente a la posición inicial.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, use una banda con una resistencia más fuerte.

Este ejercicio, designado para fortalecer los músculos de la parte superior de la espalda, de los hombros y del cuello, podrá hacer que sea más fácil realizar actividades como rastrillar las hojas o pasar la aspiradora. Vea el segmento **Hacer ejercicios con una banda de resistencia** en la página 46.



Este ejercicio de flexiones contra la pared fortalecerá sus brazos, hombros y pecho. Pruebe hacer este ejercicio durante un corte comercial de un programa de televisión.

## Flexiones contra la pared



1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Inclina su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantenga los pies planos sobre el piso.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Exhale y vaya alejándose lentamente de la pared hasta que sus brazos estén rectos.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

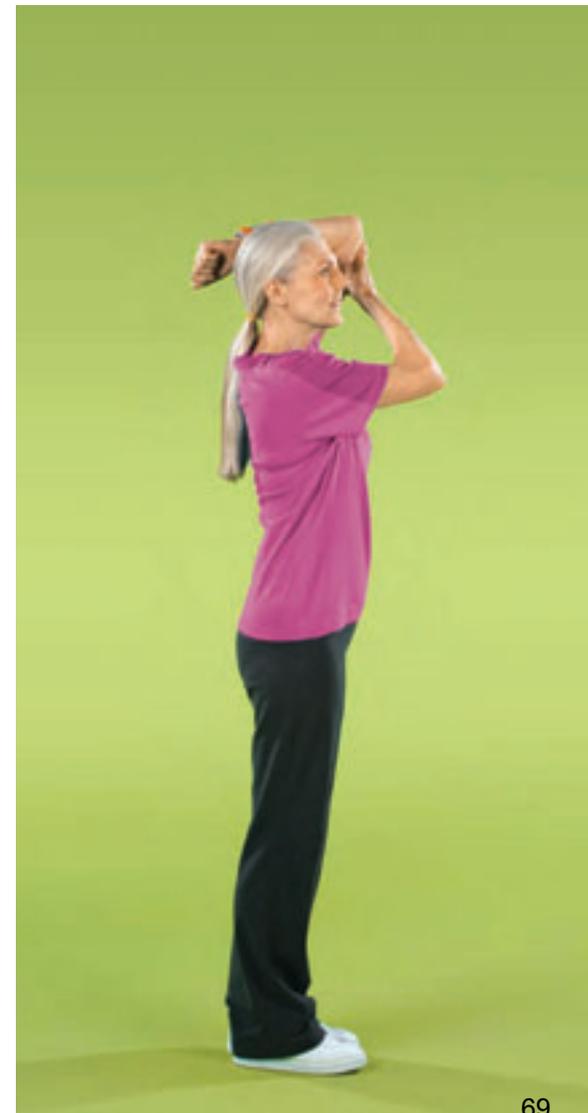
## Extensión de los codos

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga la pesa en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo.
4. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente.
5. Lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro.
6. Mantenga la posición por 1 segundo.
7. Exhale y estire lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no agarrotar o trabar su codo.
8. Repita 10-15 veces.
9. Repita 10-15 veces con el otro brazo.
10. Repita 10-15 veces más con cada brazo.

### CONSEJO

Si le es difícil sostener pesas de mano, trate de usar pesas en las muñecas.

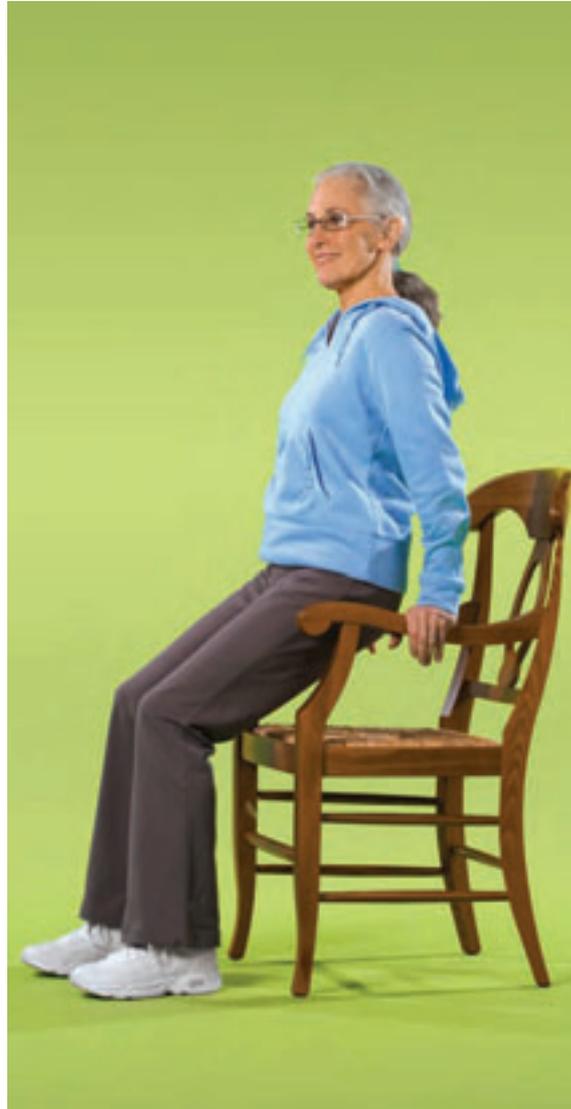
Este ejercicio fortalecerá la parte superior de sus brazos. Si sus hombros no son lo suficientemente flexibles para hacer este ejercicio, trate el ejercicio de Levantarse de una silla en la página 57.



Este movimiento de empujar fortalecerá los músculos de sus brazos aun si usted no puede levantarse completamente de la silla.

## Levantarse de una silla

1. Siéntese en una silla firme, que tenga brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese un poco hacia adelante; mantenga la espalda y los hombros rectos.
3. Agarre los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente.
4. Exhale y use sus brazos para empujar y levantar su cuerpo de la silla lentamente.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras lentamente vuelve a sentarse.
7. Repita 10-15 veces.
8. Descanse; luego repita 10-15 veces más.



## Levantamiento de las piernas hacia atrás

Este ejercicio fortalece sus glúteos y la parte inferior de su espalda. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

### CONSEJO

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.



Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

## Levantamiento de las piernas hacia los costados

1. Párese detrás de una silla firme con los pies un poco separados y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale y levante lentamente una pierna hacia el costado. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

### CONSEJO

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.



## Flexión de las rodillas

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Levante lentamente una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Doble la pierna solamente desde la rodilla y mantenga las caderas inmóviles. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente el pie al piso.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

### CONSEJO

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

Caminar y subir escaleras es más fácil cuando usted hace los ejercicios de Flexión de las rodillas y Extensión de las piernas. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento Progreso para mejorar el equilibrio en la página 70.



Este ejercicio fortalece sus muslos y puede reducir los síntomas de la artritis de la rodilla.



## Extensión de las piernas

1. Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. Inhale lentamente.
2. Exhale y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no agarrote o trabee la rodilla.
3. Flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia el techo. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

### CONSEJO

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.

## Pararse de una silla

Este ejercicio, el cual fortalece su abdomen y sus muslos, hará que sea más fácil entrar y salir del automóvil. Si actualmente usted tiene problemas con las rodillas o la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Mantenga la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhale lentamente.
3. Exhale y mueva su cuerpo hacia adelante hasta que esté sentado recto.
4. Extienda los brazos de modo que estén paralelos al piso y párese lentamente.
5. Inhale mientras se vuelve a sentar lentamente.
6. Repita 10-15 veces.
7. Descanse; luego repita 10-15 veces más.



**CONSEJO**

Los individuos que tienen problemas de la espalda deben iniciar este ejercicio sentándose rectos en la silla.



## Pararse de puntillas

Este ejercicio fortalece sus pantorrillas y tobillos y le ayudará a caminar más fácilmente. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

1. Párese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale y lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente los talones al piso.
5. Repita 10-15 veces.
6. Descanse; luego repita 10-15 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, trate de hacer el ejercicio parándose solamente en una pierna cada vez, hasta hacerlo un total de 10-15 veces con cada pierna.



# equilibrio



## que sea un hábito

Liana, de 68 años de edad, ha descubierto que las clases habituales de tai chi han mejorado su equilibrio y flexibilidad:

“Temprano cada mañana, me reúno con un grupo de mis vecinos y hacemos tai chi por aproximadamente una hora. Empezamos con un calentamiento suave y con ejercicios de respiración. Luego, el maestro nos enseña cómo hacer ciertas poses y nos guía paso a paso por los movimientos lentos y fluidos. Al final, terminamos la sesión haciendo ejercicios de enfriamiento. Esta rutina de ejercicios me ha dado más confianza y tengo menos miedo de sufrir una caída. Además, mantiene mi artritis bajo control”.



## ¡una VENTAJA!

Usted va caminando por su vecindario y oye el timbre de una bicicleta detrás suyo. ¡Saber que puede darse vuelta rápidamente y quitarse del camino sin perder su equilibrio es una sensación fantástica!

### Cómo mejorar su equilibrio

Cada año, más de 1.6 millones de estadounidenses mayores acuden a la sala de emergencias debido a lesiones relacionadas a una caída. Una caída simple puede causar una fractura grave en los brazos, las manos, los tobillos o las caderas. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir las caídas y evitar la discapacidad que puede resultar después de una caída.

### Cantidad y frecuencia

Usted puede hacer los ejercicios de equilibrio incluidos en esta sección tan a menudo como quiera. Los ejercicios son parecidos a los ejercicios para fortalecer la parte inferior del cuerpo, los cuales también pueden mejorar su equilibrio. Haga los ejercicios de fortalecimiento 2 o más días por semana, pero no durante dos días seguidos.

### Seguridad

- Tenga cerca una silla firme o una persona para que pueda sostenerse si se siente inestable.
- Hable con su médico si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico.

### Progreso

Estos ejercicios pueden mejorar su equilibrio aún más si usted los modifica a medida que va progresando. Empiece usando una silla firme para sostenerse. Para desafiarse a sí mismo, trate de sostenerse de la silla solamente con una mano. Después de algún tiempo, puede tratar de sostenerse solamente con un dedo, y por fin, sin usar las manos del todo. Si usted se siente firme y estable cuando está parado, trate de hacer el ejercicio con los ojos cerrados. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70. Usted puede usar el **Registro diario de fortalecimiento y equilibrio** en la página 114 para llevar una cuenta de sus ejercicios de equilibrio.

### Ejercicios de equilibrio, en cualquier momento y en cualquier lugar

Usted puede hacer ejercicios para mejorar su equilibrio casi en cualquier momento, en cualquier lugar y tan a menudo como quiera, siempre y cuando tenga cerca algo para sostenerse si se siente inestable. Al principio, usar una silla o la pared para apoyarse le permitirá tratar de mejorar su equilibrio sin peligro.

Usted puede hacer este ejercicio mientras espera el autobús o cuando está parado haciendo fila en el supermercado. Si quiere añadir un reto, puede modificar el ejercicio para mejorar su equilibrio. Vea el segmento **Progreso para mejorar el equilibrio** en la página 70.

## Pararse sobre un pie

1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose de la silla para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.
3. Repita 10-15 veces.
4. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
5. Repita 10-15 veces más con cada pierna.



## Caminar de talón a dedos

Tener buen equilibrio es importante para muchas actividades diarias, tales como subir y bajar las escaleras.

1. Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse.
2. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.
3. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie.
4. Repita por 20 pasos.

**CONSEJO**

Si no se siente firme y estable cuando está caminando durante este ejercicio, trate de hacer el ejercicio cerca de una pared para que pueda apoyarse si es necesario.



Un buen equilibrio le ayuda a caminar sin peligro y a evitar tropezarse y caerse cuando hay objetos en su camino.

## Caminata de equilibrio

1. Levante los brazos de los costados hacia arriba, hasta la altura de los hombros.
2. Escoja un punto frente de usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.
3. Camine en línea recta con un pie en frente del otro.
4. Mientras va caminando, levante la pierna de atrás. Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar.
5. Repita por 20 pasos, alternando las piernas.

### CONSEJO

A medida que va progresando, trate de mirar de un lado a otro mientras camina, pero no haga eso si usted tiene problemas del oído interno.



## Progreso para mejorar el equilibrio

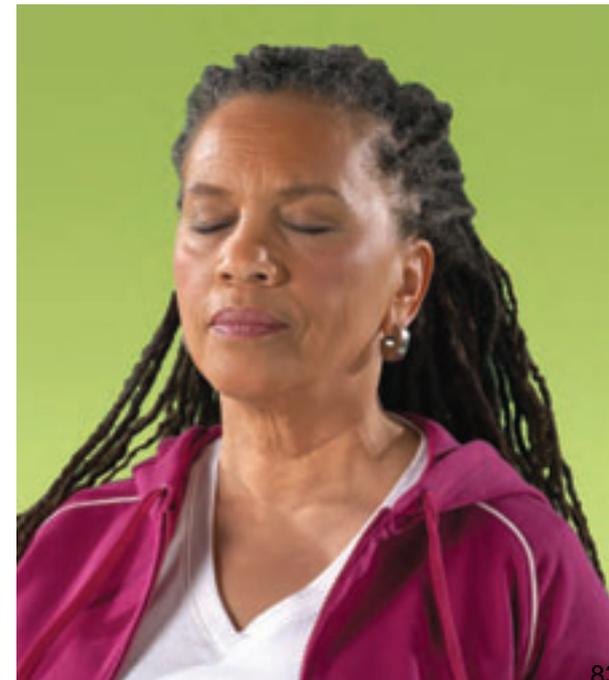
Los ejercicios incluidos en esta guía, especialmente aquellos que fortalecen las piernas y los tobillos, pueden ayudarle a mejorar el equilibrio. A medida que va progresando, trate de añadir los retos presentados a continuación para que el beneficio sea aún mayor. Por ejemplo, empiece sosteniéndose con ambas manos de una silla firme para obtener apoyo. Para desafiarse a sí mismo aún más, trate de sostenerse de la silla solamente con una mano. Cuando se sienta firme y estable, trate de usar solamente un dedo para equilibrarse. Y por fin, trate de equilibrarse sin sostenerse del todo. Cuando se sienta firme y estable, trate de hacer los ejercicios con los ojos cerrados. Usted puede usar estas modificaciones con los siguientes ejercicios:

**Levantamiento de las piernas hacia atrás (página 58)**

**Levantamiento de las piernas hacia los costados (página 59)**

**Flexión de las rodillas (página 60)**

**Pararse de puntillas (página 64)**



# flexibilidad



## ¡que sea útil!

Graciela, de 66 años de edad, ha descubierto que los ejercicios de estiramiento se han convertido en una importante adición a su nueva rutina de ejercicios:

“Yo crecí en una granja y continué haciendo el trabajo de la granja después que me casé. De modo que estaba acostumbrada a trabajar duro y a hacer bastante actividad física. Cuando mi hijo y su familia se hicieron cargo totalmente del manejo de la granja, tuve que empezar una nueva rutina de ejercicios. Ahora, empiezo la mayoría de mis mañanas con una caminata y con ejercicios de estiramiento. ¡Por dicha que lo hago! Los ejercicios de estiramiento me mantienen ágil y flexible y las caminatas me dan la energía suficiente para poder participar en la vida de mis siete nietos. Los ejercicios me ayudan a mantenerme activa en sus vidas, y eso hace que todo valga la pena”.

## **i una VENTAJA!**

¿Es fácil para usted darse vuelta y mirar hacia atrás antes de sacar el automóvil en el estacionamiento? ¿Y qué tal agacharse para amarrarse los zapatos? ¡Los ejercicios de flexibilidad le ayudarán a hacer ambas cosas más fácilmente!



### Cómo mejorar su flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento, o de flexibilidad, son una parte importante de su programa de actividad física. Le dan más libertad de movimiento para sus actividades físicas y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante. Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar su flexibilidad, pero no mejorarán su resistencia o fuerza.

### Cantidad y frecuencia

- Haga cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 veces durante cada sesión.
- Estírese lentamente hasta alcanzar la posición deseada, extendiéndose lo más que pueda sin que le cause dolor y mantenga la posición de 10 a 30 segundos. Relájese, respire y luego repita el ejercicio, tratando de estirarse aún más.

### Seguridad

- Hable con su médico si no está seguro si debe hacer un ejercicio específico. Por ejemplo, si usted ha tenido una cirugía de cadera o una cirugía de espalda, hable con su médico antes de hacer ejercicios con la parte inferior del cuerpo.

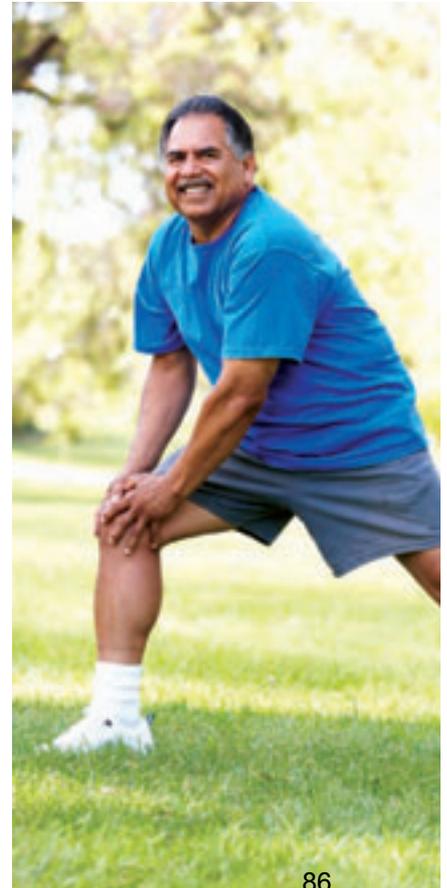


- Siempre haga un precalentamiento antes de hacer los ejercicios de estiramiento. Haga ejercicios de estiramiento después de hacer los ejercicios de resistencia y fortalecimiento. Si solamente está haciendo ejercicios de estiramiento, caliente los músculos haciendo primero una caminata fácil por unos cuantos minutos. Estirar los músculos antes de precalentarlos puede causarle lesiones.
- Acuérdesse de siempre respirar normalmente mientras está manteniendo una posición de estiramiento.
- Es posible que se sienta un poco incómodo cuando se estire; por ejemplo, es normal sentir un tirón leve.
- Usted sabrá que se está estirando demasiado si siente un dolor agudo o punzante, o si le duele una articulación, ya sea cuando está haciendo el ejercicio de estiramiento o aun al día siguiente. Reduzca la magnitud del estiramiento de tal manera que no le duela cuando lo hace.

- Nunca “rebote” el cuerpo cuando se está estirando. Más bien, haga movimientos lentos y tersos. Tratar de alcanzar una posición determinada de un solo tirón puede causar que los músculos se contraigan, resultando en posibles lesiones.
- Evite “agarrotar” o “trabar” las articulaciones. Sus brazos y piernas deben estar rectos cuando los estira, pero no los mantenga rígidos en esa posición recta. Sus articulaciones siempre deben estar un poco dobladas cuando se está estirando.

### Progreso

A medida que se va poniendo más flexible, trate de estirarse un poco más, pero no tanto que le duela. Usted puede usar el **Registro diario de flexibilidad** en la página 115 para llevar la cuenta de sus ejercicios de flexibilidad.



## Cuello

Este estiramiento fácil le puede ayudar a aliviar la tensión en su cuello. Trate de estirarse después de haber hecho los ejercicios de fortalecimiento y durante cualquier actividad que lo haga sentirse tieso o agarrotado, por ejemplo, estar sentado en la silla del escritorio.

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Lentamente gire su cabeza hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento. Tenga cuidado de no doblar o inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, pero manténgala en una posición cómoda.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga esa posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.



Este ejercicio para estirar los músculos de los hombros le ayudará a mejorar su postura.

## Hombros

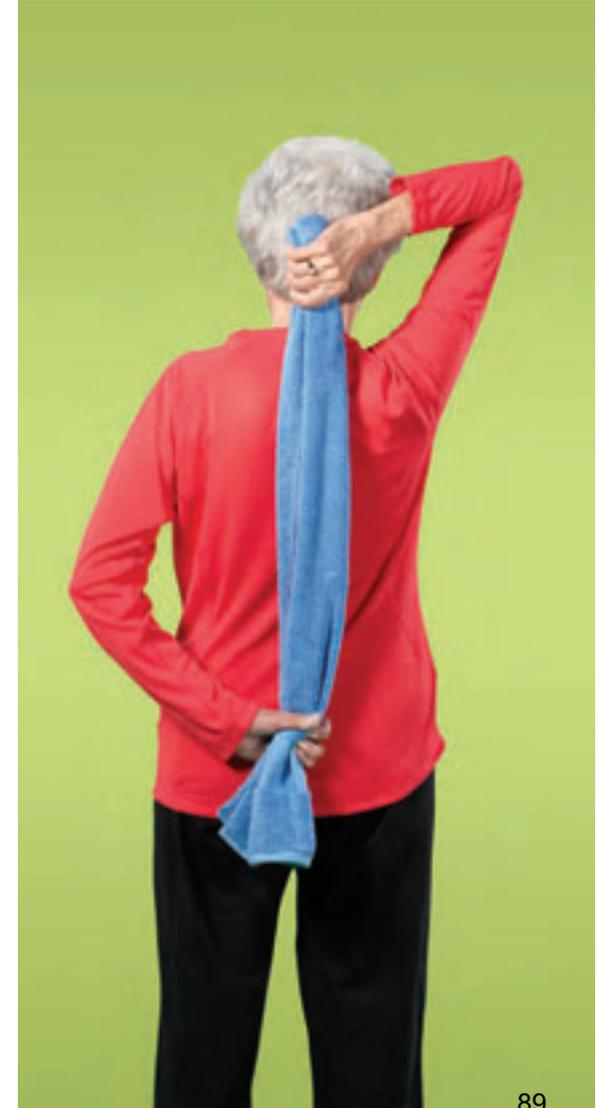
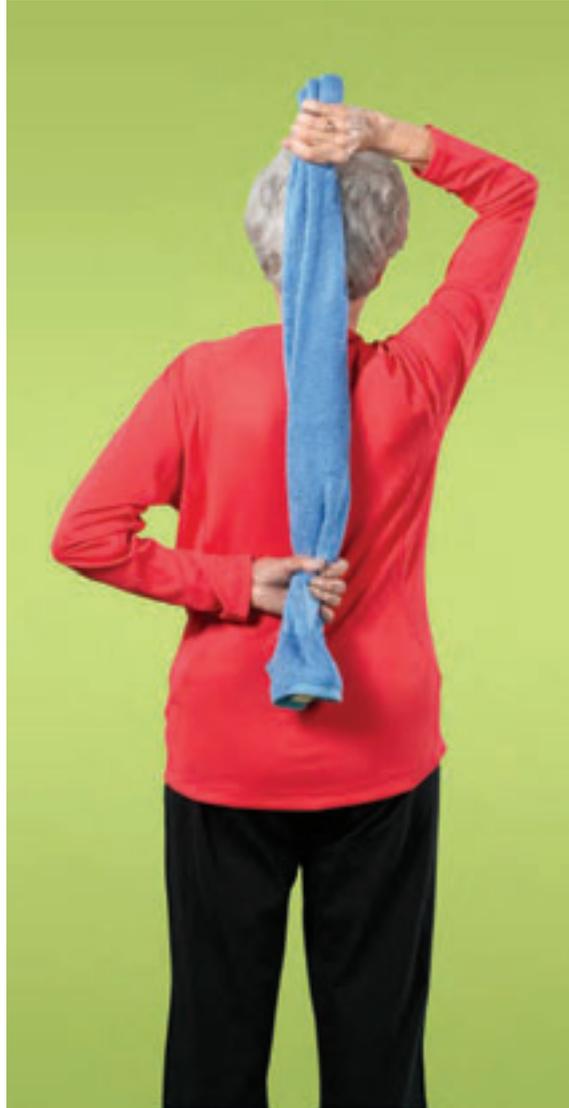


1. Párese de espaldas contra una pared, con los pies separados y alineados con los hombros, y los brazos a la altura de los hombros.
2. Doble los codos para que las puntas de los dedos de la mano apunten hacia el techo y toquen la pared detrás de usted. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, y pare inmediatamente si siente un dolor agudo.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Permita que los brazos lentamente resbalen hacia adelante manteniendo los codos doblados, hasta apuntar hacia el piso y tocar la pared de nuevo, si es posible. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Alterne el ejercicio, apuntando primero hacia arriba de la cabeza y luego hacia las caderas.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.

## Hombros y parte superior de los brazos

Este ejercicio para aumentar la flexibilidad en los hombros y en la parte superior de los brazos le ayudará a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar su cinturón de seguridad. **Si usted tiene problemas con los hombros, hable con su médico antes de intentar hacer este ejercicio de estiramiento.**

1. Párese con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha.
3. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda. Mantenga el brazo derecho en esa posición y continúe sosteniendo la toalla.
4. Alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda.
5. Para estirar el hombro derecho, jale la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve en el hombro derecho.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Invierta las posiciones y repita por lo menos 3-5 veces.



Este ejercicio aumenta la flexibilidad de sus brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina.

## Parte superior del cuerpo



1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Manteniendo la espalda recta, lentamente “camine” con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza.
4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 10-30 segundos.
5. Lentamente “camine” con las manos hacia abajo.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

### CONSEJO

A medida que va progresando, la meta es alcanzar una altura más alta.

## Parte superior de la espalda

Este ejercicio es bueno para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Levante los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia afuera.
3. Relaje los hombros, mantenga la parte superior del cuerpo inmóvil y alcance hacia el frente con sus manos. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Devuélvase a la posición inicial.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

### CONSEJO

A medida que va progresando, cruce los brazos y enlace los dedos de la mano.



Este ejercicio, que estira los músculos del pecho, también es bueno para su postura.

## Pecho

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme y sin brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Mantenga los brazos a sus costados y elevados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adelante.
4. Lentamente mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omoplatos de los hombros. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.



## Espalda 1

Este ejercicio es para los músculos de la espalda. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de intentar hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Siéntese firmemente en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente inclínese hacia el frente desde las caderas. Mantenga la espalda y el cuello rectos.
3. Relaje el cuello un poco y baje la barbilla. Lentamente inclínese más hacia adelante y deslice las manos por sus piernas hacia las pantorrillas. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Vaya enderezándose lentamente hasta volver a la posición inicial.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

### CONSEJO

A medida que va progresando, inclínese hacia adelante lo más que pueda, tratando después de un tiempo de llegar a tocar sus talones.



Este ejercicio le ayudará a realizar actividades que requieren que usted gire o se voltee para poder mirar hacia atrás, tales como sacar el automóvil en reverso de un espacio de estacionamiento. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

## Espalda 2

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y con brazos. Manténgase tan recto como le sea posible, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente voltéese a la izquierda desde la cintura sin mover las caderas. Voltee la cabeza hacia la izquierda. Levante la mano izquierda y apóyese en el brazo izquierdo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese la cara hacia el frente.
5. Repita con el lado derecho.
6. Repita por lo menos 3-5 veces más.

### CONSEJO

A medida que va progresando, trate de levantar el brazo izquierdo y colocarlo cómodamente en la parte de atrás de la silla. Agarre el brazo izquierdo de la silla con el brazo derecho. Repita con el lado derecho.



## Información sobre los ejercicios de piso

### Para acostarse en el piso:

1. Párese de cara al asiento de una silla firme.
2. Ponga las manos en el asiento y baje el cuerpo hasta arrodillarse en una rodilla.
3. Luego baje la otra rodilla y arrodílese sobre las dos rodillas.
4. Ponga la mano izquierda sobre el piso. Apoyándose en esa mano, lentamente baje la cadera izquierda hacia el piso. Ponga la mano derecha en el piso a la par de la mano izquierda para apoyarse y estabilizarse, si es necesario.
5. Al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
6. Ahora debe enderezar las piernas.
7. Doble el codo izquierdo hasta que su peso esté acomodado sobre ese codo. Usando la mano derecha para apoyarse, debe enderezar el brazo izquierdo. Ahora estará acostado sobre su lado izquierdo.
8. Acuéstese con la espalda sobre el piso.

#### CONSEJO

Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Si prefiere, puede usar su lado derecho.



**CONSEJO**

Si le cuesta acostarse o levantarse solo del piso, trate de usar el sistema de compañeros. Encuentre a alguien que le pueda ayudar. Puede ser útil saber cómo usar una silla para acostarse en el piso y luego levantarse. **Si usted ha tenido cirugía de cadera o cirugía de espalda, hable con su médico antes de usar el método siguiente.**

**Para levantarse en el piso:**

1. Acuéstese sobre su lado izquierdo.
2. Ponga la mano derecha sobre el piso aproximadamente al nivel de las costillas, y use esa mano para empujar y levantar los hombros del piso. Use la mano izquierda para ayudarlo a levantarse, si lo necesita.
3. Al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
4. Reclínese hacia adelante, sobre sus rodillas, apoyándose en las manos.
5. Estire las manos y apóyelas en el asiento de una silla firme.
6. Levante una de las rodillas hasta que la pierna esté doblada, con el pie plano sobre el piso.
7. Apoyando las manos en el asiento de la silla para estabilizarse, levántese desde esa posición.

**CONSEJO**

Usted no tiene que usar su lado izquierdo. Si prefiere, puede usar su lado derecho.

## Parte posterior de las piernas

Este es otro ejercicio que estira los músculos de la parte posterior de las piernas. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Siéntese de costado en una banca u otra superficie dura, por ejemplo, dos sillas pegadas.
2. Manteniendo la espalda recta, estire una pierna sobre la banca, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
3. Mantenga el otro pie plano sobre el piso.
4. Si siente un estiramiento en ese momento, mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Si no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) hasta que sienta un estiramiento en la pierna que está en la banca.
6. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.
8. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.



Este ejercicio estira los músculos de la parte posterior de las piernas. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento. Vea el segmento Información sobre los ejercicios de piso en la página 82.

## Parte posterior de las piernas

### Piso

1. Acuéstese de espalda con la rodilla izquierda doblada y el pie izquierdo plano sobre el piso.
2. Levante la pierna derecha, manteniendo la rodilla un poco doblada.
3. Alcance y agarre la pierna derecha con ambas manos. Mantenga los hombros planos sobre el piso.
4. Suavemente jale la pierna hacia su cuerpo hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Repita por lo menos 3-5 veces con la pierna izquierda.



## Muslos Parado

Este es otro ejercicio que estira los músculos de sus muslos. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Párese detrás de una silla firme con los pies separados y alineados con los hombros, y las rodillas rectas, pero no agarrotadas o trabadas.
2. Sosténgase de la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio.
3. Doble la pierna izquierda y agarre el pie con la mano izquierda. Mantenga la rodilla apuntando hacia el piso. Si no logra agarrarse el tobillo, enlace el pie con una banda de resistencia, una faja o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie.
4. Suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Repita por lo menos 3-5 veces con la pierna derecha.



Este ejercicio estira los músculos de sus muslos. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento. Si a usted le cuesta acostarse en el piso y luego levantarse, pruebe el ejercicio de Muslos (Parado). Vea el segmento Información sobre los ejercicios de piso en la página 82.

## Muslos Piso

1. Acuéstese de costado en el piso con las piernas rectas y las rodillas juntas.
2. Apoye la cabeza en el brazo.
3. Doble la rodilla de la pierna de encima y alcance hacia atrás para agarrar la parte superior del pie. Si no logra alcanzar el pie, enlace el pie con una banda de resistencia, una faja o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie.
4. Suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.
7. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.



## Parte inferior de la espalda

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener los brazos y los hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Manteniendo las rodillas dobladas y juntas, lentamente baje ambas piernas hacia un lado, lo más lejos que pueda cómodamente.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese las piernas a la posición original y repita el ejercicio, bajando las piernas hacia el otro lado.
5. Continúe alternando lados, haciendo el ejercicio por lo menos 3-5 veces hacia cada lado.

Este ejercicio estira los músculos de la parte inferior de la espalda. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento. Vea el segmento Información sobre los ejercicios de piso en la página 82.



Este ejercicio estira los músculos de sus caderas y de la parte interior de los muslos. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento. Vea el segmento Información sobre los ejercicios de piso en la página 82.

## Caderas

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener ambos hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Lentamente baje una de las rodillas hacia el lado, lo más lejos que pueda cómodamente. Mantenga los pies juntos y trate de no mover la otra pierna.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese la rodilla a la posición original.
5. Repita por lo menos 3-5 veces.
6. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.



## Tobillos

Este ejercicio estira los músculos de sus tobillos. Usted puede estirar ambos tobillos a la vez, o uno a la vez.

1. Siéntese firmemente en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos.
2. Estire las piernas hacia el frente.
3. Con los talones tocando el piso, doble los tobillos y apunte los dedos del pie hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Doble los tobillos y apunte los dedos del pie hacia el frente y mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.



Debido a que muchas personas tienen los músculos de las pantorrillas apretados, es importante estirarlos.

## Pantorrillas



1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Avance hacia adelante con la pierna derecha y la rodilla derecha doblada. Manteniendo ambos pies planos sobre el piso, doble un poco la rodilla izquierda hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla izquierda. El estiramiento no debe sentirse incómodo. Si no siente un estiramiento, doble la rodilla derecha hasta que lo sienta.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
5. Repita con la pierna izquierda.
6. Continúe alternando las piernas, haciéndolo por lo menos 3-5 veces en cada pierna.

## Estiramiento con un compañero

Este es un buen estiramiento general que es divertido hacer con un compañero. El ejercicio estira los hombros, los brazos, la espalda y las piernas.

1. Siéntese en el piso, cara-a-cara con su compañero y coloque sus pies contra los pies de su compañero.
2. Ambas personas deben agarrar una de las puntas de una banda de resistencia o de una toalla. Dependiendo de la flexibilidad de cada una de las personas, es posible que sea necesario usar dos bandas o dos toallas enlazadas.
3. Lentamente jale la banda o toalla de modo que su compañero tenga que inclinarse hacia el frente mientras usted se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Lentamente regrese a la posición inicial.



Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento. Vea el segmento **Hacer ejercicios con una banda de resistencia** en la página 46 e **Información sobre los ejercicios de piso** en la página 82.



6. Ahora le toca a su compañero jalar la banda o toalla para que usted se incline hacia adelante mientras su compañero se inclina hacia atrás. Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.

**CONSEJO**

A medida que va progresando, trate de sostener la banda de tal manera que sus manos estén más cercanas a las manos de su compañero, o trate de usar una banda con una resistencia más fuerte. Es posible que algunas personas puedan hacer el ejercicio alcanzando y agarrándose de las manos durante el estiramiento.

## Calorías gastadas: Formas diferentes de quemar calorías



Actividad	Calorías gastadas*
<b>Actividades sedentarias</b>	
Sentarse	40
Ver televisión	35
Jugar cartas	60
Dormir siesta	20
<b>Actividades ligeras</b>	
Ir de pesca (estar sentado)	85
Jugar al Frisbee	105
Ir de compras al mandado	120
Limpieza de casa (ligero)	120
Jugar a las escondidas	85
Levantar pesas (ligero)	105
Sacar a caminar a una mascota	105
<b>Actividades moderadas</b>	
Aeróbicos (bajo impacto)	170
Andar en bicicleta despacio	220
Andar en una canoa	200
Deportes de tirar y cachar (softball, voleibol)	175
Construcción (afuera, remodelación)	180
Bailar	185
Jardinería en general (rastrear hojas, podar)	150
Golf (empujar carrito o cargar equipo)	120
Kickball	200
Cortar el zacate (empujar cortadora)	160
Jugar Ping Pong	135
Patinar	240
Tirar Pelotas	160
Nadar (no vueltas)	210
Jugar Tenis (dobles)	170
Caminar rápidamente	150
Aeróbicos en agua	145
Practicar lucha	210
Yoga	180
<b>Actividades vigorosas</b>	
Basquetbol	280
Montar bicicleta rápidamente (>10 mph o en lomas)	350
Bailar (rápido)	230
Caminata de subida (cargando mochila)	240
Jugar hockey	280
Trotar, correr	335
Brincar la cuerda	340
Artes marciales (karate)	220
Remar	360
Jugar soccer	235
Nadar, vueltas rápidas	300
Jugar tenis individual	275

### ¡Recuerda!

- Durante actividad moderada, usted debe ser capaz de hablar, pero no de cantar. Sin embargo, durante la actividad vigorosa, usted debería ser capaz de decir pocas palabras sin detenerse para recuperar el aliento.
- Las calorías que usted gasta dependerá de lo intenso del trabajo, su nivel de condición física, y su peso.
- Elija una actividad que le guste, e invite a sus amigos y familiares a que lo acompañen- se motivaran entre ustedes.
- Comience despacio y aumente poco a poco su actividad física al hacerla con más frecuencia o ¡durante periodos más largos!

Además de ejercicios aeróbicos, ejercicios para quemar o gastar calorías, ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad son recomendados hacerse dos veces a la semana.

Aquí están algunas sugerencias:

#### Fortalecimiento

- Jardinería pesada (cavar, palear)
- Levantar pesas (usar artículos comunes como latas de comida)
- Lagartijas contra el suelo o pared
- Sentadillas
- Ejercicios de silla
- Levantamientos de piernas

#### Flexibilidad

- Yoga
- Pilates
- Estiramientos

#### Consejos rápidos para incorporar más actividad física en su vida diaria

- Limpie su casa o lave el carro a mano
- Camine, patine o monte a bicicleta más y maneje menos
- Haga estiramientos o pedalee una bicicleta estacionaria mientras ve la televisión
- Corte el zacate empujando la maquina
- Reemplace el descanso para el café con una caminata de 10 minutos
- Bájese una parada del autobús antes para que camine el resto del camino

Fuentes de la información

NutriStrategy Calories Burned During Exercise, Activities, Sports and Work from *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Journal of the American College of Sports Medicine) Web site: [www.nutristrategy.com/caloriesburned.htm](http://www.nutristrategy.com/caloriesburned.htm)  
 Calorie Control Council: Healthy Eating and Exercise for Life Calorie Calculator Web site: [www.caloriecontrol.org/healthy-weight-tool-kit/lighten-up-and-get-moving](http://www.caloriecontrol.org/healthy-weight-tool-kit/lighten-up-and-get-moving)  
 Melinda Bell, Tiffany Sellers, Joan G. Fischer, Department of Foods and Nutrition, The University of Georgia, Athens, GA, 2006, <http://www.livewellagewell.info/study/materials.htm>.

\*Calorías gastadas durante 30 minutos de actividad en una persona de 150 libras





## Registro de actividades

Por un par de días entre semana y un fin de semana, apunte cuánto tiempo pasa haciendo actividad física (por ejemplo, caminando, trabajando en el jardín, practicando un deporte, bailando, levantando pesas). La meta es encontrar maneras de aumentar su actividad física.

	Actividad	Número de minutos	Maneras de aumentar la actividad
<b>Día entre semana 1</b>			

Número total de minutos \_\_\_\_\_

<b>Día entre semana 2</b>			

Número total de minutos \_\_\_\_\_

<b>Fin de semana</b>			

Número total de minutos \_\_\_\_\_



# Lista de metas

Su triunfo depende de que establezca metas que de verdad sean importantes para usted. Escriba sus metas, colóquelas en un lugar donde las pueda ver y actualícelas con regularidad.

## Metas a corto plazo

Escriba por los menos dos de sus metas personales a corto plazo. ¿Qué va a hacer durante la próxima semana o las dos próximas semanas que le ayudará a convertir la actividad física en una parte normal de su vida?

- 1.
- 2.
- 3.

## Metas a largo plazo

Escriba por lo menos dos metas a largo plazo. Enfóquese en dónde quiere estar de aquí a 6 meses, 1 año o 2 años. Recuerde: establecer metas le ayudará a convertir la actividad física en parte de su vida diaria, a monitorear su progreso y a celebrar sus triunfos.

- 1.
- 2.
- 3.



## Plan semanal de ejercicios y actividades físicas

Use este registro para desarrollar su propio plan de ejercicios y actividades físicas y trate de crear un plan que realmente usted pueda aplicar. Actualice el plan a medida que progresa. Trate de incluir actividades de resistencia de intensidad moderada casi todos o todos los días de la semana. **Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.** Por ejemplo, haga ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo los lunes, miércoles y viernes, y ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo los martes, jueves y sábados. O puede hacer ejercicios de fortalecimiento de todos los grupos de músculos cada dos días. No olvide incluir ejercicios de equilibrio y de flexibilidad.

Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia							
Fortalecimiento de la parte superior del cuerpo							
Fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo							
Equilibrio							
Flexibilidad							



## Registro diario de resistencia

Usted puede usar estos registros para apuntar sus actividades de resistencia. **Trate de progresar hasta llegar a hacer por lo menos 30 minutos de actividad de resistencia de intensidad moderada casi todos o todos los días de la semana. Todos los días es mejor.**

Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Actividad de resistencia							
¿Por cuánto tiempo hizo la actividad?							

Semana de _____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Número de pasos							



## Registro diario de fortalecimiento y equilibrio

Usted puede usar este registro para llevar un record de los ejercicios de fortalecimiento que hace cada día. **Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana por sesiones de 30 minutos cada una, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días seguidos.** Escriba el número de repeticiones y la cantidad de peso que usa.

Semana de _____		Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	
		libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps	libras	reps
Parte superior del cuerpo	La empuñadura														
	Flexión de las muñecas														
	Levantamiento de los brazos arriba de la cabeza														
	Levantamiento frontal de los brazos														
	Levantamiento lateral de los brazos														
	Flexión de los brazos														
	Remar sentado														
	Flexiones contra la pared														
	Extensión de los codos														
	Levantarse de una silla														
Parte inferior del cuerpo	Levantamiento de las piernas hacia atrás														
	Levantamiento de las piernas hacia los costados														
	Flexión de las rodillas														
	Extensión de las piernas														
	Pararse de una silla														
	Pararse de puntillas														



## Registro diario de flexibilidad

Usted puede usar este registro para llevar un record de sus ejercicios de flexibilidad. Escriba el número de repeticiones que hace.

Semana de _____		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Parte superior del cuerpo	Cuello							
	Hombros							
	Hombros/Parte superior de los brazos							
	Parte superior del cuerpo							
	Parte superior de la espalda							
	Pecho							
	Espalda 1							
	Espalda 2							
Parte inferior del cuerpo	Parte posterior de las piernas							
	Muslos							
	Parte inferior de la espalda							
	Caderas							
	Tobillos							
	Pantorrillas							
	Estiramiento del cuerpo							



Mi diario de actividad física

Día \_\_\_\_\_

Día de la semana	Hora del día	Descripción de la actividad	Duración

**Para mantener su peso:**

Llegue gradualmente hasta 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana. Evidencia científica sólida demuestra que la actividad física puede ayudar a mantener su peso con el transcurso del tiempo.



## 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.



Be Active Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans

### 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.




Fitting Fitness In

### 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.





American Heart Association

### 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.






Be Active Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans

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”.**



WellspanHealth Website: Be Active Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans. American Heart Association



## 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.





WellspanHealth Website: Be Active Your Way. U.S. Department of Health and Human Services 2008 Activity Guidelines for Americans



## 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!**

American Heart Association

## Cómo comenzar una rutina de ejercicios físicos

### AUMENTE GRADUALMENTE

semana ↗	semana ↘	semana ↕	META
3 Veces a la Semana	3 Veces a la Semana	4 Veces a la Semana	5 Veces a la Semana
15 minutos al día	20 minutos al día	25 minutos al día	30 minutos al día

Centers for Disease Control and Prevention. Physical Guidelines for Americans

## 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.



Centers for Disease Control and Prevention. Physical Guidelines for Americans

### 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.




13

### Recomendaciones para el éxito a largo plazo

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







14

### ¡Prémiate!

- ❖ ¡Nuevo calzado deportivo!
- ❖ ¡Viaje a la alberca o a la playa!
- ❖ ¡Nueva ropa deportiva!






15

### 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.





16

### 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.





17

### 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.







18

### Manteniéndose físicamente activo... en el trabajo

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






19

### 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.





20

## ¡A moverse!



### Receso con 10 minutos de actividad

21

## ¡Retos!

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!

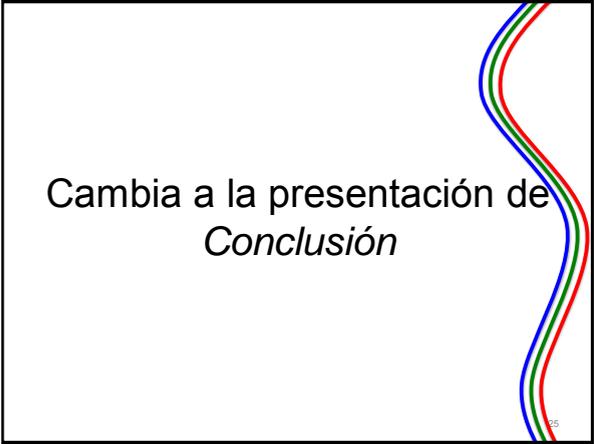



23



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

24





Actividad: El Pulso y Ritmo Cardíaco Objetivo

ACTIVIDAD	LATIDOS CONTADOS EN 15 SEGUNDOS	MULTIPLICADO POR 4	TOTAL
<b>Ejemplo:</b> Descansando	17	17 x 4	68
Descansando (suyo)			
Inmediatamente después de hacer ejercicio			
50-60 después de hacer ejercicio			



Las personas que hacen ejercicio regularmente suelen tener tasas muy bajas de descanso del corazón porque sus corazones son más Fuertes y bombean más sangre cada vez que se contraen. Durante el ejercicio, estos corazones sanos rápidamente se elevan al rango de meta. Además, entre mejor salud tenga su corazón, con más rapidez su ritmo cardíaco regresa a su normalidad. Para tener un corazón sano, es importante hacer algún tipo de actividad física que ponga a su corazón dentro del rango objetivo por al menos 60 minutos de actividad moderada cada día. ¿Tiene un corazón sano?

- El máximo ritmo cardíaco es lo máximo que su frecuencia de pulso puede llegar. Para calcular su máximo ritmo cardíaco, utilice esta fórmula:**

$$220 - \text{Su Edad} = \text{Máximo Ritmo Cardíaco}$$

**Ejemplo: el máximo ritmo cardíaco para una persona de 35 años es de 185 latidos por minuto**

- Ahora, calcule su máximo ritmo cardíaco y anótelo abajo.

Su edad	Su Máximo Ritmo Cardíaco

- El ritmo cardíaco objetivo se define como el rango que debe ser mantenido durante el ejercicio aeróbico por 20 minutos para óptima salud cardiovascular.**

**Ritmo Cardíaco Objetivo es también llamado Zona Objetiva de Ritmo Cardíaco.**

**Para hacer ejercicio en forma segura y recibir los máximos beneficios cardiovasculares cuando haga ejercicio usted debe tratar de mantener su pulso dentro de la zona objetiva de ritmo cardíaco. Para saber esta zona, use su ritmo cardíaco máximo determinado.**

## Formula de Ritmo Cardíaco Objetivo

**Límite Inferior= Máximo Ritmo Cardíaco x 50% (0.5)**  
**Límite Superior=Máximo Ritmo Cardíaco x 85% (0.85)**

**Ritmo Cardíaco Objetivo se representa en unidades llamadas lpm: latidos por**

Ejemplo de una persona de 35 años de edad:

Límite inferior =  $185 \times 50\% = 93$  lpm

Límite superior =  $185 \times 85\% = 157$  lpm

4. Calcular su zona objetiva de ritmo cardíaco y llenar la table de abajo.

Su Edad	Su límite inferior	Su límite superior	Su máximo ritmo cardíaco
<i>Ejemplo: 35</i>	<i>93 lpm</i>	<i>157 lpm</i>	<i>185</i>

5. Después de calcular los números y verifique que estén correctos en la siguiente tabla:

Edad (años)	Rango de Ritmo Cardíaco para:		Máximo Ritmo Cardíaco (lpm)
	Intensidad-Moderada (lpm)	Intensidad-Vigorosa (lpm)	
	(50-70%)	(70-85%)	
20-24	100-140	140-170	200
25-29	98-137	137-166	195
30-34	95-133	133-162	190
35-39	93-130	130-157	185
40-44	90-126	126-153	180
45-49	88-123	123-149	175
50-54	85-119	119-145	170
55-59	83-116	116-140	165
60-64	80-112	112-136	160
65-69	78-109	109-132	155
70-74	75-105	105-128	150
75-79	73-102	102-123	145
80-84	70-98	98-119	140
85+	68-95	95-115	135



Actividad física  
añadirá años a  
su vida, y vida  
a sus años.



Adapted from Centers for Disease Control and Prevention Healthier Worksite Initiative Motivational Signs available at [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



Pasos pequeños  
hacen diferencias  
grandes.



Adapted from Centers for Disease Control and Prevention Healthier Worksite Initiative Motivational Signs available at [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## Mantener un peso saludable de por vida

Dar pequeños pasos puede ayudar a que tu familia se encamine hacia el objetivo de mantener un peso saludable. Cada semana, escoge una actividad diferente para que se pongan a prueba tú y tu familia. Trata de agregar otras actividades a la lista. A continuación se ofrecen algunas sugerencias:



### Incorporar actividad física a la vida diaria

- Cuando sea seguro, bajarse del autobús una parada antes y caminar hasta tu destino
- Caminar hasta la tienda en lugar de conducir, o llevar caminando a tus niños a la escuela
- Si conduces hasta la tienda, estacionar en el extremo opuesto del estacionamiento
- Usar las escaleras normales en lugar de usar la escalera mecánica o el elevador
- Cada noche después de cenar, salir a dar una caminata con la familia
- Caminar a paso rápido alrededor de la cancha de fútbol o béisbol mientras los niños hacen deportes
- Ir al boliche o a bailar, o danzar en tu casa en lugar de ir al cine
- Hacer una caminata de 10 minutos durante el almuerzo o los recesos
- Sacar el televisor de las recámaras y del comedor
- En lugar de ver televisión, jugar a la pelota, a alcanzar y tocar, o trabajar en el jardín
- Si ves televisión, estirarse o hacer ejercicios frente al televisor, u organizar una competencia familiar para ver quién puede hacer más lagartijas durante los anuncios comerciales
- Levantarse para cambiar el canal de la televisión, en lugar de usar el control remoto
- Celebrar de manera activa las ocasiones especiales: ir a nadar o salir a caminar al aire libre



### Hacer 2 horas y 30 minutos de actividad física de nivel moderado a alto cada semana

- Hacer actividad física en los momentos del día cuando te sientas más alerta/a y listo/a para moverte
- Comenzar lentamente, luego ir avanzando hasta lograr tus metas incrementando el tiempo (la duración) y qué tan seguido (la frecuencia) haces ejercicio físico
- Fijar metas específicas y realistas, como “caminar 10 minutos al mediodía, 3 días a la semana”
- Probar una actividad nueva cada semana, para identificar aquellas de las que más disfrutas y mantengan interesante tu rutina
- Hacer cada actividad física por al menos 10 minutos a la vez
- Escuchar música mientras haces ejercicio físico para mantenerte en movimiento
- Tomar una clase de yoga, ejercicios aeróbicos o danza cerca de tu casa, e ir caminando a la clase.
- Participar en un equipo de deportes en el trabajo, y alentar a tus niños a que hagan lo mismo en su escuela



### Hacer ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad dos veces a la semana

- Estirarse, hacer ejercicios abdominales o levantar pesas livianas mientras ves televisión
- En tu casa, usar latas de verduras o sopa, o botellas de agua como pesas
- Jugar con tus niños a “Simón dice” – tú trata de hacer los movimientos con pesas y ellos sin pesas

### Crear un grupo de apoyo

- Involucrar a la familia – ¡se motivarán mutuamente para mantenerse activos!
- Invitar a amigos o compañeros de trabajo para hacer ejercicios contigo en lugar de reunirse para comer
- Participar en un grupo de ejercicio físico cerca de tu casa o de tu lugar de trabajo
- Participar en equipo con amigos o compañeros de trabajo en una caminata o carrera para organizaciones de beneficencia



### Hacer un seguimiento de tus logros

- Mantener un registro – ver cuánto has avanzado te hará sentir bien acerca de tus logros y te ayudará a decidir dónde puedes hacer cambios para cumplir con tus objetivos
- Crear un calendario familiar para planear y programar los horarios de las actividades físicas



### Premiarse

- Escoger premios no relacionados con la comida, tales como un nuevo par de zapatos deportivos o una raqueta de tenis
- Llevar a los niños a la alberca o hacer un viaje al lago en lugar de usar la televisión como premio
- Gratificarse moderadamente con ropa nueva cuando se logra cumplir con los objetivos de la actividad física

**¡No olvidarse de comer comida saludable y nutritiva, a fin de suministrar a tu cuerpo la energía que necesitas para mantenerte físicamente activo!**



## Tu Salud ¡Sí Cuenta! Vida activa de por vida



### 6: Conclusión

## Promover la actividad en tu comunidad

- **Informativa**
  - Colocar carteles motivacionales cerca de los elevadores alentando a la gente a que use las escaleras.
  - Participar en/organizar ferias que promueven la salud.
- **Comunitaria y social**
  - Organizar grupos de caminatas.
  - Organizar eventos comunitarios.
- **Ambiental y de políticas**
  - Iniciar y promover una campaña basada en datos probados.
  - Consulte a las Listas de revisión para peatones y ciclistas atrás de este sección.



Task Force on Community Preventive Services. (2002). Recommendations to Increase Physical Activity in Communities. *Am J Prev Med.*, 22 (4S), 67-72.

## Los cambios a nivel comunitario pueden ayudar a que las personas sean más activas.

**Ejemplos**

- Clases de aerobicos gratis
- Actividades gratis con desafíos para bajar de peso
- Anuncios motivadores junto a elevadores y escaleras mecánicas para animar a las personas a que usen las escaleras
- Eventos comunitarios
- Construcción de instalaciones para caminatas u otras actividades
- Reducción de obstáculos: cuotas más bajas, horarios amplios



Programas de caminatas, clases de aerobicos, Zumba, competencias "Brownsville Gana Perdiendo," y otras actividades en los centros regionales de UTCO y en diferentes zonas a lo largo de las comunidades de UTCO.



The University of Texas Public Health Association, April 2014



The University of Texas Public Health Association, April 2014



### Impacto de la interacción con los promotores de salud

- 1/3 de los participantes bajó 5 libras o más de peso; se bajaron miles de libras con el programa "Brownsville Gana Perdiendo"
- Se mejoraron los niveles de glucosa en la sangre; se redujeron los índices de diabetes no controlada; se mejoró el índice de autocontrol de la diabetes
- Se aumentaron los minutos de actividad física semanal
- Se redujeron los índices de colesterol total

The University of Texas Public Health Association, April 2014

## Actividad: Presentaciones para la comunidad



## Vida activa de por vida Resumen de los puntos principales



## Balance de energía



- Calorías ingeridas vs. Calorías gastadas
- INGERIDAS: *elección de comidas – variedad, balance, moderación, valor nutritivo*
- GASTADAS: *actividad – “FITT”*
- Haz un seguimiento para que la balanza te favorezca



## Recordar el Principio “FITT”

**Frecuencia**  
*Qué tan seguido haces ejercicio físico*

**Intensidad**  
*Tu nivel de ejercicio*

**Tiempo**  
*Por cuánto tiempo haces ejercicio físico*

**Tipo**  
*Actividad aeróbica o entrenamiento para fortalecerse*



## Fundamentos de la actividad física



- Escoge actividades de intensidad moderada -o alta- o una combinación de ambas.
- Haz al menos 150 minutos de actividad aeróbica cada semana.
- También haz actividades para fortalecer los músculos y adquirir flexibilidad al menos dos días por semana.
- Comienza lentamente y avanza hasta duplicar el tiempo semanal de ejercicios, e incrementa el nivel de intensidad para obtener más beneficios para la salud.



## Cómo comenzar y mantenerse físicamente activo

- Escoge actividades que disfrutes.
- Comienza lentamente y avanza hacia un nivel de intensidad alta.
- 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 y celebra tus logros!



“En una escala del 0 al 10, ¿qué tan seguro de si mismo se siente de hablar sobre actividad física con la comunidad?”

**¿QUÉ TAN SEGURO ESTA?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No se siente seguro Muy seguro

13

**Los promotores de la salud pueden ayudar a lograr un cambio promoviendo la salud.**

***Tu Salud ¡Sí Cuenta!***



14

**Cuestionario sobre conocimientos**



15

***Gracias!***

16



# Lista de revisión para peatones

## ¿Qué tan fácil es caminar en su comunidad?

Tome un paseo o caminata con su niño y decida usted mismo.

Todo el mundo se beneficia en caminar. Estos beneficios incluyen: mejora física, aire más puro, se reducen riesgos en ciertos problemas de salud, y un mejor sentido de comunidad. Pero el caminar necesita ser seguro y fácil.

De un paseo con su niño y use la lista de revisión para ver si es agradable caminar en su comunidad. Si encuentran problemas o dificultades, esta guía le ofrecerá sugerencias para mejorar la situación.

## Empezando:

Primero, usted necesitará escoger un lugar a donde caminar, como la ruta que usa para ir a la escuela, a la casa de un amigo, o un lugar que sea divertido ir. El segundo paso es la guía. Lea esta guía antes de salir y, mientras estén caminando, tome nota de los sitios que le gustaría modificar o mejorar.

Al terminar su paseo responda cada pregunta, y basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia de caminar.

Después que usted ha calificado su caminata y ha identificado aéreas que tienen problemas, el siguiente paso es ver cómo usted puede mejorar la calificación de su comunidad. Usted encontrará respuestas inmediatas y soluciones de término largo bajo la sección “Mejorando la Calificación de su Comunidad” en la tercera página.



U.S. Department of Transportation  
Federal Highway Administration



U.S. Department of Transportation  
National Highway Traffic Safety  
Administration



Pedestrian and Bicycle  
Information Center

# ¿Qué tan caminable es su comunidad?

Trayecto de su Caminata: \_\_\_\_\_

Escala de calificación:



## 1. ¿Tenía suficiente espacio para caminar sin problemas?

- Sí  Algunos Problemas:
- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente
  - Las aceras están quebradas o rotas
  - Las aceras están bloqueadas por arbustos, basureros, letreros, o postes
  - No hay aceras, caminos, ni bordes
  - Hay demasiado tráfico
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- Sí  Algunos Problemas:
- La calle es demasiada ancha
  - Las señales de tráfico nos hacían esperar mucho tiempo o no nos dan suficiente tiempo para cruzar
  - El área necesita señales de tráfico o cruces peatonales
  - Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico
  - Árboles o plantas obstruyen nuestra vista del tráfico
  - Necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 3. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí  Algunos Problemas: Los conductores. . .
- Retroceden de sus parqueos sin mirar
  - No suelen esperar a que los peatones crucen
  - Dan vuelta en una esquina mientras que peatones cruzan la calle
  - Manejan demasiado rápido
  - Aceleran para alcanzar la luz verde o se pasan la luz
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 4. ¿Era fácil seguir las reglas de seguridad peatonal? ¿Pueden usted y su hijo ...

- Sí  No ¿Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser vistos por los conductores?
- Sí  No ¿Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles?
- Sí  No ¿Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico (si no existen aceras)?
- Sí  No ¿Cruzar con la luz verde?

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 5. ¿Fue agradable su paseo?

- Sí  Algunos Problemas:
- Necesitamos más césped, flores, o árboles
  - Hay perros que dan miedo
  - Hay personas que dan miedo
  - No hay suficiente luz
  - Hay mucha basura por todas partes
  - Hay aire sucio debido al gas de escape de los carros
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## ¿Cómo calificó su comunidad?

Sume los puntos para ver cómo anda su vecindario.

1. \_\_\_\_ 26 – 30 ¡Celebre! Su comunidad es perfecta para caminar.
2. \_\_\_\_ 21 – 25 Celebre un poco. Tiene una comunidad buena para caminar.
3. \_\_\_\_ 16 – 20 Está bien, pero necesita mejoramientos.
4. \_\_\_\_ 11 – 15 Su comunidad necesita mucho trabajo. Su familia merece más.
5. \_\_\_\_ 5 – 10 ¡Su comunidad es un desastre!

Total \_\_\_\_\_

# Ahora que usted conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

## Como mejorar el puntaje de su comunidad.

Un nuevo concepto llamado “traffic calming” (calmando al tráfico) está convirtiendo a muchas calles donde conductores suelen exceder la velocidad a calles donde se puede caminar con seguridad.

### Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

### Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

#### 1. ¿Tenían suficiente espacio para andar sin problemas?

- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente.
- Las aceras están quebradas o rotas.
- Las aceras están bloqueadas por basureros, letreros, o postes.
- No hay aceras, veredas, ni bordes en las calles.
- Hay demasiado tráfico.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Contacte ingenieros de tráfico o trabajadores de proyectos públicos en su vecindario e infórmeles sobre problemas específicos. Déles una copia de esta lista de revisión.
- En juntas cívicas ofrezca sus comentarios sobre el tráfico.
- Escriba cartas al gobierno local y circule una petición pidiendo aceras y mejoramientos en su vecindario.
- Contacte los medios de comunicación y deles información sobre los problemas.
- Trabaje con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para tener una ruta segura para caminar.

#### 2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- La calle es demasiado ancha.
- Las señales dejan a uno esperando demasiado tiempo o no dan suficiente tiempo para cruzar la calle.
- Se necesitan señales de tráfico o cruces peatonales.
- Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico.
- La vista del tráfico es obstruida por carros estacionados, árboles o plantas.
- Se necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Comparta los problemas y esta lista de revisión con los ingenieros de tráfico o trabajadores en proyectos públicos en su vecindario. Recorte árboles y arbustos que obstruyen la vista a la calle y pida a sus vecinos que hagan lo mismo.
- Escriba una nota breve de buen gusto en los vehículos que son un problema pidiéndole a los dueños no estacionar allí.
- En las reuniones cívicas de su comunidad, solicite mejoramientos a cruces peatonales, señales de tráfico, estacionamiento y rampas de acceso.
- Repórtele al ingeniero de tráfico dónde los vehículos estacionados son un peligro.
- Repórtele a la policía los vehículos estacionados ilegalmente.
- Pida que los trabajadores públicos recorten los árboles y las plantas en su vecindario.
- Contacte a los medios de comunicación y déjeles saber de los problemas.

#### 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Los conductores suelen retroceder sin mirar.
- No suelen esperar que los peatones crucen.
- Los conductores manejar sus vehículos hacia peatones mientras éstos cruzan la calle.
- Manejan demasiado rápido.
- Conductores aceleran para poder alcanzar la luz verde o se pasan la luz roja.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Sea un ejemplo para otros conductores; disminuya la velocidad y sea respetuoso de los peatones.
- Anime a sus vecinos hacer lo mismo.
- Informe a la policía sobre los conductores irresponsables.
- Demande un aumento de presencia policía en su vecindario.
- Pregunte a oficiales locales e ingenieros de tráfico por sugerencias de cómo educar y calmar al tráfico en su vecindario.
- Solicite señales de tráfico que mejorarían el control del tráfico que vira.
- Pida a las escuelas en su vecindario que designen voluntarios para ayudar a los niños cruzar las calles en lugares donde hay mucho tráfico.
- Organice un programa “speed watch” (vigilancia de velocidad) en su vecindario.

# Como mejorar el puntaje de su comunidad.

## Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

## Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

### 4. ¿Pudo Ud. seguir las reglas de seguridad peatonal?

- Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser visto por los conductores.
- Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar.
- Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico Cruzar con la luz verde.
- Edúquese y su niño sobre la seguridad peatonal.
- Organice un grupo de padres de familia en su vecindario que acompañen a niños cuando caminen a la escuela.
- Fomente la enseñanza de seguridad peatonal en las escuelas.
- Ayude a las escuelas a iniciar un programa de caminar seguros.
- Apoye los horarios flexibles en el trabajo para que los padres puedan acompañar a los niños a la escuela.

### 5. ¿Fue agradable su paseo?

- El vecindario necesita más césped, flores o árboles.
- Hay perros atemorizantes.
- Hay gente y actividades sospechosas.
- No hay suficiente luz en las calles.
- Hay mucha basura por todas partes.
- Mucho tráfico.
- Enséñele a su niño qué aéreas debe evitar; pónganse de acuerdo en rutas seguras.
- Pida a los vecinos que mantengan sus perros sujetados con correas o dentro de sus patios.
- Informe a la oficina de control de animales sobre perros atemorizantes.
- Reporte a la policía gente o actividades sospechosas.
- Informe a la policía o al departamento de servicios públicos sobre problemas con las luces.
- De un paseo, lleve una bolsa consigo y recoja basura.
- Plante árboles, flores y arbustos en su patio.
- Escoja rutas alternas con menos tráfico.
- Pida más policías en su vecindario
- Inicie un programa de “Crime-Watch” (Vigilancia contra Criminales) en su vecindario.
- Organice en su comunidad un día para recoger la basura. Patrocine un día para plantar árboles y embellecer su vecindario.
- Promueva un programa para adoptar una calle.
- Organice apoyo para proveer rutas con menos tráfico a las escuelas de su comunidad (que tengan menos tráfico durante las horas de la mañana y tarde cuando los niños van a la escuela).

### Un chequeo de salud rápido

- No pudo caminar tan lejos o rápido como quería.
- Estaba cansado, corto de aliento o tenía pies y músculos adoloridos ¿Estaba el sol bien caliente?
- ¿Estaba caliente y nebuloso?
- Empiece con caminatas cortas y después camine por 30 minutos casi cada día.
- Invite a un amigo o su niño a acompañarlo en su caminata.
- A veces, camine en vez de manejar a los lugares cercanos.
- Camine por el área con sombra cuando le sea posible.
- Use protección contra el sol de 15 o más SPF, use un sombrero y anteojos.
- Trate de no caminar durante el periodo más caliente del día.
- Pida a los medios de comunicación que hagan un reporte sobre los beneficios de caminar para la salud.
- Pida a los oficiales de parques y recreo que organicen caminatas para la comunidad.
- Pídale el apoyo a las corporaciones para programas de caminar sus empleados.
- Siembre árboles que den sombra a lo largo de las rutas.
- Organice un seminario para niños sobre la seguridad con el sol.
- Haga que los niños aprendan sobre los días no-saludables debido al medioambiente y el Índice de la Calidad del Aire (AQI).

¿Necesita alguna guía? Estos recursos le podrían ayudar...

# RECURSOS ÚTILES

## INFORMACIÓN PARA PEATONES

(Disponible en inglés solamente en su mayoría)

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro de Información para Peatones y Ciclistas -  
Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -  
Universidad de Carolina del Norte)  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org) o [www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)

### **National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro Nacional para la Seguridad en las Rutas Escolares  
- Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -  
Universidad de Carolina del Norte)  
Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

## PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LA MANERA DE RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD

### **State Pedestrian and Bicycle Coordinators**

(Coordinadores Estatales para Peatones y Bicicletas)  
[www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm](http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm)

## POLÍTICAS FEDERALES, PAUTAS Y RECURSOS DE FINANCIACIÓN PARA INSTALACIONES PEATONALES

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Bicycle and Pedestrian Program  
Office of Natural and Human Environment  
(Administración Federal de Carreteras - Programa para  
Ciclistas y Peatones - Oficina de Ambiente Natural y  
Humano)  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)

### **National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

Office of Safety Programs  
(Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las  
Carreteras - Oficina de Programas de Seguridad)  
Washington, DC  
<http://www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE>

## INFORMACIÓN SOBRE LA FACILIDAD DEL ACCESO A LAS ACERA

### **US Access Board**

(Consejo para garantizar el acceso a las aceras)  
Washington, DC  
Teléfono: (800)872-2253  
(800)993-2822 (TTY)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)



U.S. Department of Transportation  
**Federal Highway Administration**



U.S. Department of Transportation  
**National Highway Traffic Safety  
Administration**



Pedestrian and Bicycle  
Information Center



# Lista de revisión para ciclistas

¿Presenta su comunidad las condiciones viables y necesarias para que las personas monten en bicicleta?

## ¡Montar en bicicleta es divertido!

Montar en bicicleta es una buena forma para movilizarse y realizar su actividad física diaria necesaria. También es una actividad que protege el medio ambiente y les puede ahorrar dinero a las personas. No es de extrañar que en muchos países se anime a las personas a que monten bicicleta con más frecuencia.

## ¿Le es posible desplazarse al lugar que desea ir en bicicleta?

Algunas comunidades están más adecuadas para montar en bicicleta que otras. ¿Cómo calificaría su comunidad? Lea las preguntas de esta lista de revisión y luego salga a dar un paseo por su comunidad; tal vez a las tiendas locales, a visitar un amigo o vaya a su trabajo. Intente llegar al lugar que desea en bicicleta, así sea que sólo desea dar un paseo por la comunidad para hacer algo de ejercicio.

Al terminar su paseo responda cada pregunta y, basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Usted también puede anotar cualquier problema que encontró marcando la(s) casilla(s) apropiadas. Asegúrese de tomar cuidadosa nota de cualquier lugar específico que usted considere necesita mejoras.

Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia en general montando bicicleta. Luego pase a las páginas que muestran como puede comenzar a mejorar aquellas áreas que marcó con los puntajes más bajos.

Antes de comenzar su paseo, verifique que su bicicleta esté en buenas condiciones, use su casco y asegúrese de que pueda montar en la ruta o camino que ha escogido. ¡Diviértase montando bicicleta!



Salga a pasear en bicicleta y utilice esta lista para saber qué tan preparada está su comunidad para montar en bicicleta.

# ¿Presenta su comunidad las condiciones viables y necesarias para que las personas monten en bicicleta?

Ubicación de la ruta que utilizó para montar bicicleta (sea específico)

Escala de calificación:



## 1. ¿Había un lugar dónde montar bicicleta de manera segura?

a) ¿En la calle, compartiendo la vía con otros vehículos?

- Sí  Se presentaron algunos problemas (por favor anote la ubicación):
- No había espacio para que las personas en bicicleta circularan
  - La vía para bicicletas o la orilla de la calle se terminó de repente
  - Tráfico pesado o que circula muy rápido
  - Muchos furgones o buses
  - No había espacio para que los ciclistas circularan en los puentes o en los túneles
  - Las calles no estaban bien alumbradas
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) ¿En una ruta alterna o una vía donde los vehículos no pueden circular?

- Sí  Se presentaron algunos problemas:
- La ruta terminó de repente
  - La ruta no me llevó a donde yo quería ir
  - La ruta tenía intersecciones que son difíciles de cruzar
  - La ruta estaba muy transitada
  - La ruta no era segura debido a que presentaba curvas cerradas o cuestas muy peligrosas
  - La ruta era muy incómoda para transitar debido a que tenía muchas pendientes
  - La ruta no estaba alumbrada adecuadamente.
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general respecto a ser un 'lugar para montar bicicleta de manera segura'.

1 2 3 4 5 6

## 2. ¿En qué condición se encontraba la superficie del lugar donde montó bicicleta?

- Buena  Presentaba algunos problemas. El camino o ruta presentaba:
- Baches
  - Rajaduras o el pavimento estaba quebrado
  - Escombros (pedazos de vidrio, arena, gravilla, etc.)
  - Rejas de drenaje peligrosas, tapas de alcantarillas o placas metálicas
  - Superficie irregular o huecos
  - Superficies resbalosas cuando están mojadas (por ejemplo entrada o salida de un puente, placas de construcción, marcas en las carreteras)
  - Las vías del ferrocarril presentan muchos baches o no estaban rectas
  - Secciones corrugadas a la orilla de la vía
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general de la superficie.

1 2 3 4 5 6

## 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Buenas  Presentaban algunos problemas:
- Tuve que esperar un largo tiempo para poder cruzar
  - No podía ver el tráfico que cruzaba
  - La señal no me dió suficiente tiempo para cruzar la calle
  - La señal no cambiaba para dar paso a las bicicletas
  - No estaba seguro de dónde o cómo cruzar una intersección en bicicleta
  - Otros problemas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación general respecto a las condiciones de las intersecciones.

1 2 3 4 5 6

Continúe la lista de revisión en la siguiente página...

#### 4. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí  Se presentaron algunos problemas. Los conductores:
- Conducían muy rápido
  - Adelantaban muy cerca de mí
  - No hacían ninguna señal antes de voltear
  - Me acosaban
  - Me cortaban el paso
  - Se pasaban los semáforos en rojo o las señales de PARE
  - Otros problemas:
- 

Marcar con un círculo la calificación general para el comportamiento de los conductores.

1 2 3 4 5 6

#### 5. ¿Le fue fácil utilizar la bicicleta?

- Sí  Tuve algunos problemas
- No habían mapas, señales o marcas en la carretera para ayudarme a encontrar mi ruta
  - No había un lugar seguro para dejar mi bicicleta al llegar a mi destino
  - No había manera de llevar la bicicleta conmigo en el bus o en el tren
  - Me encontré con perros agresivos
  - Fue difícil encontrar una ruta directa que me agradara
  - La ruta tenía muchas cuestas
  - Otros problemas:
- 

Marcar con un círculo la calificación general respecto a la facilidad de montar en bicicleta en la comunidad.

1 2 3 4 5 6

#### 6. ¿Qué medidas tomó para hacer de su experiencia más segura?

Su comportamiento es importante para que las rutas para montar bicicleta en su comunidad sean más viables. Marque todas las frases que aplican:

- Utilicé un casco para montar bicicleta
- Obedecí las señales de tráfico y la señalización
- Manejé en línea recta (no en zigzag)
- Hice mis señales al momento de voltear
- Manejé la bicicleta en el mismo sentido del tráfico (no en contra)
- Utilicé luces cuando monté bicicleta en la noche
- Utilicé ropa con material reflectivo o retro-reflectivo y colores brillantes
- Fuí amable con las otras personas (motoristas, personas patinando, peatones, etc.)

#### 7. Cuéntenos un poco sobre usted.

Durante los meses de buen tiempo climático, ¿cuántos días al mes monta bicicleta?

- Nunca
- Ocasionalmente (uno o dos días)
- Frecuentemente (entre 5 y 10 días)
- La mayoría de los días (más de 15 días)
- Todos los días

¿Cuál de estas frases lo describe mejor?

- Una persona que tiene experiencia montando en bicicleta y se siente cómoda montando bajo cualquier circunstancia de tráfico
- Una persona con algo de experiencia, que no se siente realmente cómoda montando en bicicleta bajo la mayoría de circunstancias de tráfico
- Una persona sin experiencia, que prefiere utilizar las rutas para bicicletas

#### ¿Cuál es la calificación de su comunidad?

Sume sus puntajes y decida.

Sume los puntajes de las preguntas 1 a la 5 para saber la calificación de su comunidad (las preguntas 6 y 7 no cuentan para la calificación).

1. \_\_\_\_ **Entre 26 y 30** ¡Felicitaciones! Usted vive en una comunidad que está adecuada para que las personas monten en bicicleta.
2. \_\_\_\_ **Entre 21 y 25** Su comunidad está preparada para que las personas monten en bicicleta, pero se puede mejorar.
3. \_\_\_\_ **Entre 16 y 20** Las condiciones para montar bicicleta son buenas, pero no son las ideales. Se puede mejorar mucho.
4. \_\_\_\_ **Entre 11 y 15** Las condiciones son muy malas, y usted merece algo mucho mejor. Llame inmediatamente a la oficina del alcalde y al periódico local.
5. \_\_\_\_ **Entre 5 y 10** ¡Oh, no! Debe pensar en utilizar una armadura y colocarse luces de Navidad para que lo vean antes de salir nuevamente a montar en bicicleta.

Total \_\_\_\_ **Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Vida activa de por vida**  
Guía del participante ~ Junio 2014

#### ¿Encontró algo que debe cambiar?

En la siguiente página, usted encontrará sugerencias para hacer que su comunidad esté más adecuada para montar en bicicleta basándose en los problemas que identificó. Lea las soluciones a corto y largo plazo, y adquiera el compromiso de que por lo menos una de ellas se cumpla. Si usted no lo hace, entonces ¿quién?

¿Cómo se sintió físicamente mientras montaba en bicicleta? ¿Podía andar tan rápido o tan lejos como quería? ¿Le faltó aire, se sintió cansado o le dolían los músculos? La siguiente página tiene algunos consejos para disfrutar más de su paseo en bicicleta.

Bien sea para transportarse o por diversión, montar en bicicleta es una buena manera de incluir 30 minutos de actividad física diaria. Montar bicicleta, así como cualquier otra actividad, debe disfrutarse. Mientras más se disfruta, más posibilidades de que lo haga con más frecuencia. escoja rutas que se adapten a su estado físico y a sus habilidades. Si una ruta es muy larga o tiene muchas cuestas, busque una alternativa. Comience lentamente y vaya aumentando la intensidad de acuerdo a su capacidad.

# Ahora que conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

## Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

### Lo que puede hacer de inmediato

### Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

#### 1. ¿Había un lugar dónde montar bicicleta de manera segura?

##### a) ¿En la calle?

No había espacio para que las personas en bicicleta circularan (no había una ruta u orilla para bicicletas, la vía era muy angosta)

La vía para bicicletas u orilla de la calle se terminó de repente

Tráfico pesado o que circula muy rápido

Muchos furgones o buses

No había espacio para que las bicicletas circularan en los puentes o en los túneles

Las calles no estaban bien alumbradas

- Tome una ruta alterna por el momento
- Informe a los ingenieros de transporte o del departamento de obras públicas sobre problemas específicos; proporcione una copia de su lista de control
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte bicicleta

- Participe en reuniones locales de planeación
- Anime a su comunidad a adoptar un plan para mejorar las condiciones de las vías; puede incluir una red de vías para bicicletas en las calles principales
- Solicite al departamento de obras públicas que considere colocar avisos para compartir la vía (*Share the Road*) en sitios específicos
- Solicite al departamento de transporte de su estado que incluya bordes pavimentados en todas sus carreteras rurales
- Establezca o participe en un grupo local de apoyo de personas que montan bicicleta

##### b) ¿En una ruta alterna o una vía donde los vehículos no pueden circular?

La ruta terminó de repente

La ruta no me llevó a donde yo quería ir

La ruta tenía intersecciones que eran difíciles de cruzar

La ruta estaba muy transitada

La ruta no era segura debido a que presentaba curvas cerradas o cuestas abajo muy peligrosas

La ruta era muy incómoda para transitar debido a que tenía muchas pendientes

La ruta no estaba alumbrada adecuadamente

- Disminuya la velocidad y sea cuidadoso cuando vaya por la ruta
- Busque una ruta que haga parte de la calle
- Utilice la ruta en horas que no esté muy transitada
- Informe a la agencia o al administrador de las vías sobre problemas específicos

- Solicite al administrador de las vías o a la agencia que las administra que mejore las señales de dirección y advertencia
- Solicite a la agencia local de transporte que mejore los cruces de las rutas o vías
- Solicite más rutas y vías para bicicletas en su comunidad
- Establezca o participe en un grupo de apoyo de vías para bicicletas (*Friends of the Trail*)



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 2. ¿En qué condiciones se encontraba la superficie del lugar donde montó bicicleta?

Baches

Rajaduras o pavimento quebrado

Escombros (pedazos de vidrio, arena, gravilla, etc.)

Rejas de drenaje peligrosas, tapas de alcantarillas o placas metálicas

Superficie irregular o huecos

Superficies resbalosas cuando están mojadas (por ejemplo entrada o salida de un puente, placas de construcción, marcas en las carreteras)

Las vías del ferrocarril presentan muchos baches o no estaban rectas

Secciones corrugadas a la orilla de la vía

- Reporte inmediatamente los problemas al departamento de obras públicas o la agencia correspondiente
- Mantenga la vista en la ruta
- Tome otra ruta hasta que hayan solucionado el problema y verifique que éste haya sido solucionado
- Organice en su comunidad esfuerzos para limpiar la ruta y las vías

- Trabaje con su departamento de obras públicas y parques para desarrollar una tarjeta por medio de la cual se puede reportar baches o sitios de riesgo o para crear un enlace en el Internet para advertir sobre riesgos potenciales
- Solicite a su departamento de obras públicas que reemplace gradualmente todas las rejas de drenaje peligrosas con otras que sean diseñadas para bicicletas, y también que mejore los cruces del ferrocarril, de manera que se pueda cruzar en bicicleta en un ángulo de 90 grados
- Solicite al departamento de transporte de su estado que adopte una política para que las tiras de seguridad de las carreteras no dañen las bicicletas

### 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

Tuve que esperar un largo tiempo para poder cruzar

No podía ver el tráfico que cruzaba

La señal no me daba suficiente tiempo para cruzar la calle

La señal no cambiaba para dar paso a las bicicletas

No estaba seguro de dónde o cómo cruzar una intersección en bicicleta

- Tome una ruta alterna por el momento
- Informe a los ingenieros de transporte o del departamento de obras públicas sobre problemas específicos; proporcione una copia de su lista de control
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte la bicicleta

- Solicite al departamento de obras públicas que revise el temporizador de esa señal de tráfico en particular
- Solicite al departamento de obras públicas que instale detectores para detectar a las bicicletas que se aproximan
- Sugiera mejorar la visibilidad tomando precauciones como: corte de la vegetación, construcción de un paso en el camino y mover los carros estacionados que obstruyen la visibilidad
- Organice en su comunidad cursos de entrenamiento, mientras las personas montan en bicicleta, sobre la seguridad en las intersecciones



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 4. ¿Se comportaron bien los conductores?

Los conductores:

Conducían muy rápido

Adelantaban muy cerca de mi

No hacían ninguna señal para voltear

Me acosaban

Me cortaban el paso

Se pasaban los semáforos en rojo o las señales de PARE

- Reporte a la policía a los conductores peligrosos
- Sea un ejemplo montando bicicleta de manera responsable, obedezca las señales de tráfico y evite discusiones con los conductores
- Siempre espere lo inesperado
- Trabaje con su comunidad para crear conciencia acerca de la importancia de compartir la vía

- Solicite a la policía que haga cumplir los límites de velocidad y controle la seguridad al manejar
- Anime al departamento de vehículos a incluir mensajes de 'Comparta la Vía' en las pruebas de manejo y en la correspondencia con conductores
- Solicite pautas para disminuir el tráfico a los encargados de la planeación de la ciudad y a los ingenieros de tráfico
- Anime a su comunidad a utilizar cámaras para atrapar a los conductores que exceden la velocidad o no se detienen en un semáforo en rojo

### 5. ¿Le fue fácil utilizar la bicicleta?

No habían mapas, señales o marcas en la carretera para ayudarme a encontrar mi ruta

No había un lugar seguro para dejar mi bicicleta al llegar a mi destino

No había manera de llevar la bicicleta conmigo en el bus o en el tren

Me encontré con perros agresivos

Fue difícil encontrar una ruta directa que me agradara

La ruta tenía muchas cuestas

- Planee su ruta con anterioridad
- Busque un lugar cercano donde pueda dejar su bicicleta con seguro, nunca la deje sin asegurar
- Reporte animales peligrosos al departamento de control de animales
- Aprenda a utilizar todos los cambios de velocidad de su bicicleta

- Solicite a su comunidad que publique un mapa local de rutas para montar bicicleta
- Solicite al departamento de obras públicas que instale barras para aparcar bicicletas en lugares clave. Trabaje con ellos para identificar los sitios
- Solicite a su agencia de tránsito local que instale barras para colocar las bicicletas en todos los buses
- Planee su red de vías local para minimizar el impacto de las cuestas empinadas
- Establezca o participe en un grupo de personas que utilizan bicicleta en su lugar de trabajo



# Maneras para mejorar el puntaje en su comunidad.

## Lo que puede hacer de inmediato

## Lo que pueden hacer usted y su comunidad teniendo más tiempo para trabajar en ello

### 6. ¿Qué medidas tomó para hacer de su experiencia más segura?

Utilicé un casco para montar bicicleta

Obedecí las señales de tráfico y la señalización

Manejé en línea recta (no en zigzag)

Hice mis señales al momento de voltear

Manejé la bicicleta en el mismo sentido del tráfico (no en contra)

Utilicé luces cuando monté bicicleta en la noche

Utilicé ropa con material reflectivo o retro-reflectivo y colores brillantes

Fui amable con las otras personas (motoristas, personas patinando, peatones, etc.)

- Vaya a la tienda de bicicletas local y compre un casco; también luces y reflectores, si planea montar bicicleta en la noche
- Sea un buen ejemplo y siga siempre las reglas de la calle
- Tome una clase que le ayude a tener más confianza y habilidad cuando monte la bicicleta

- Pida a la policía que haga cumplir las leyes de seguridad de bicicletas
- Anime a su colegio o a las agencias juveniles para enseñar las reglas de seguridad al montar bicicleta
- Comience o participe en un club local para personas que montan bicicleta
- Conviértase en un instructor de medidas de seguridad al montar bicicleta



# Recursos Útiles

## INFORMACIÓN PARA CICLISTAS

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro de información para peatones y ciclistas, centro de investigación de seguridad en las carreteras UNC)  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org) or [www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro nacional para la seguridad en las rutas escolares, centro de investigación de seguridad en las carreteras UNC)  
Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## DISEÑO DE CALLES E INSTALACIONES PARA BICICLETAS

### **American Association of State Highway and Transportation Officials (AASHTO)**

(Asociación americana de oficiales del transporte y las carreteras estatales)  
Washington, DC  
[www.aashto.org](http://www.aashto.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Institute of Transportation Engineers (ITE)**

(Instituto de ingenieros de transporte)  
Washington, DC  
[www.ite.org](http://www.ite.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Association of Pedestrian and Bicycle Professionals (APBP)**

(Asociación de profesionales para asuntos de peatones y ciclistas)  
Cedarburg, WI  
[www.apbp.org](http://www.apbp.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Bicycle and Pedestrian Program  
Office of Natural and Human Environment  
(Administración federal de carreteras, programa para ciclistas y peatones, oficina de ambiente natural y humano)  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)  
(Disponible en inglés únicamente)

### **Federal Lands Highway Program: *Guide to Promoting Bicycling on Federal Lands***

(Programa de carreteras en terrenos federales: *guía para promover el uso de bicicletas en los terrenos federales*)  
[www.cflhd.gov/techDevelopment/completed\\_projects/bikes/index.cfm](http://www.cflhd.gov/techDevelopment/completed_projects/bikes/index.cfm)

## EDUCACIÓN Y SEGURIDAD

### **National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

Bicycle Safety Program, Office of Safety Programs  
(Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras, programa de seguridad para ciclistas, oficina de programas de seguridad)  
Washington, DC  
[www.nhtsa.gov/bicycles](http://www.nhtsa.gov/bicycles)

### **SafeKids Worldwide**

(Niños seguros a nivel mundial)  
Washington, DC  
[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Pedestrian and Bicycle Safety Team, Office of Safety  
(Administración federal de carreteras, grupo de seguridad para peatones y bicicletas, oficina de seguridad)  
Washington, DC  
[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/)

# Recursos Útiles

## RECURSOS ESTATALES

### State Pedestrian and Bicycle Coordinators

(Coordinadores estatales para peatones y bicicletas)  
[www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm](http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm)  
(Disponible en inglés únicamente)

## VÍAS Y RUTAS

### Rails to Trails Conservancy

(Conservación de las carrileras y rutas)  
Washington, DC  
[www.railtrails.org](http://www.railtrails.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## SALUD

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Division of Nutrition and Physical Activity  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
división de nutrición y actividad física)  
Atlanta, GA  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa)

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Childhood Injury Prevention  
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
prevención de lesiones infantiles)  
Atlanta, GA  
[www.cdc.gov/ncipc](http://www.cdc.gov/ncipc)

## GRUPOS DE APOYO

### Alliance for Biking and Walking

(Alianza para bicicletas y peatones)  
[www.peoplepoweredmovement.org](http://www.peoplepoweredmovement.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### League of American Bicyclists (LAB)

(Liga americana de ciclistas)  
[www.bikeleague.org](http://www.bikeleague.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

### National Center for Bicycling and Walking (NCBW)

(Centro nacional para bicicletas y peatones)  
[www.bikewalk.org](http://www.bikewalk.org)  
(Disponible en inglés únicamente)

## RECURSOS DE FINANCIACIÓN (DISPONIBLE EN INGLÉS ÚNICAMENTE)

Transportation Enhancement Activities (Actividades para realzar el transporte): <http://www.fhwa.dot.gov/environment/te/>

Safe Routes to School Program (Programa de rutas escolares seguras): <http://safety.fhwa.dot.gov/saferoutes/>  
Recreational Trails Program (Programa de vías recreativas): <http://www.fhwa.dot.gov/environment/recreational/>

National Scenic Byways Program (Programa nacional de caminos escénicos): <http://www.bywaysonline.org/>  
Federal Lands Highway Program (Programa de carreteras en terrenos federales): <http://flh.fhwa.dot.gov/>



Pedestrian and Bicycle  
Information Center  
147



Glosario de términos de *Vida activa de por vida*

<b>EJERCICIO AERÓBICO</b>	Ejercicio que incluye o mejora el consumo de oxígeno en el organismo, y que usualmente dura un periodo largo de tiempo. Algunos ejemplos son: andar en bicicleta, trotar, caminar a paso rápido, etc.
<b>EJERCICIO ANAERÓBICO</b>	Anaeróbico significa “sin aire” o “sin oxígeno”. El ejercicio anaeróbico es una actividad de alto nivel de intensidad de poca duración, en la cual la demanda creada por el ejercicio excede la disponibilidad de oxígeno. Algunos ejemplos son: levantar pesas, correr a toda velocidad, saltar a la cuerda, etc.
<b>COMPOSICIÓN CORPORAL</b>	La cantidad de grasa en relación con el tejido muscular delgado en el cuerpo humano. Por lo general, esto se expresa como un porcentaje del peso total de una persona.
<b>ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)</b>	Una cifra que se calcula sobre la base del peso y la estatura de una persona. El IMC proporciona un indicador confiable de la grasa corporal para la mayoría de las personas, y se usa para examinar categorías de peso que pueden conducir a problemas de salud.
<b>CLASIFICACIÓN BORG DEL NIVEL DE ESFUERZO OBSERVADO (ESCALA BORG)</b>	Un método sencillo para clasificar el nivel de esfuerzo observado (NEO) en una escala del 1 al 15, y que puede ser usado por los entrenadores para medir el grado de intensidad de un atleta en el entrenamiento y las competencias.
<b>CARDIOVASCULAR</b>	Perteneiente, relacionado con o que involucra la actividad cardiaca o los vasos sanguíneos.
<b>RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA</b>	La capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio del cuerpo para suministrar energía durante un periodo ininterrumpido de actividad física.
<b>EJERCICIO</b>	El ejercicio consiste en actividad física que se realiza de manera estructurada, planeada y regular. Incluye el movimiento corporal repetitivo que se hace para mejorar o mantener uno o más de los componentes de la actividad física: resistencia cardiorespiratoria (ejercicio aeróbico), fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.
<b>FLEXIBILIDAD</b>	El rango de movimiento que rodea una articulación.
<b>FRECUENCIA</b>	Qué tan seguido se realizan ejercicios.
<b>INTENSIDAD</b>	El nivel de esfuerzo físico durante el ejercicio.
<b>MÁXIMO NIVEL DE RITMO CARDIACO</b>	El mayor número de veces que el corazón puede contraerse en un minuto, o las palpitaciones a las que puede llegar una persona durante un máximo nivel de esfuerzo físico.
<b>MET</b>	El equivalente al nivel metabólico estándar o MET. Se usa esta unidad para calcular la cantidad de oxígeno usado por el cuerpo durante la actividad física.
<b>ACTIVIDAD FÍSICA DE NIVEL MODERADO DE INTENSIDAD</b>	La actividad física de intensidad moderada se refiere a un nivel de esfuerzo por el cual una persona debería experimentar lo siguiente: -algún aumento en el ritmo de respiración o pulsaciones cardiacas -un grado de “esfuerzo observado” de 11 a 14 en la escala Borg - 3 a 6 valores equivalentes al nivel metabólico (METs), o - cualquier actividad que consuma de 3.5 a 7 calorías por minuto (kcal/min)

<b>RESISTENCIA MUSCULAR</b>	La capacidad del músculo para continuar el ejercicio sin fatigarse.
<b>FUERZA MUSCULAR</b>	La capacidad del músculo para ejercer fuerza durante una actividad.
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	El movimiento corporal que consume energía; actividad no estructurada.
<b>CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE</b>	Un conjunto de atributos que tienen o adquieren las personas, y que se relaciona con la capacidad para el desempeño de la actividad física. En una condición física saludable influyen la actividad física y el ejercicio, abarcando cinco áreas: composición corporal, fuerza muscular, resistencia muscular, resistencia cardiorespiratoria y flexibilidad.
<b>RITMO CARDIACO EN REPOSO</b>	Éstas son las pulsaciones cardíacas en reposo de una persona. La mejor manera de averiguar el nivel de ritmo cardíaco en reposo es hacerlo en la mañana, después de haber dormido bien, y antes de levantarse de la cama.
<b>ESTIRAMIENTO</b>	Extender (todo el cuerpo o algún miembro), estirar. Desarrollar un rango saludable de flexibilidad (mediante el estiramiento) le permite a un individuo manejarse con un mayor grado de movilidad.
<b>RITMO CARDIACO IDEAL</b>	Un ritmo cardíaco ideal que se logra durante el ejercicio aeróbico, y que hace posible que el corazón y los pulmones obtengan el máximo beneficio del entrenamiento.
<b>TIEMPO</b>	La duración del ejercicio.
<b>TIPO</b>	El tipo de ejercicio que se está realizando (aeróbico, de fuerza, etc.)
<b>ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTO NIVEL DE INTENSIDAD</b>	La actividad física de alto nivel de intensidad puede ser lo suficientemente potente como para representar un desafío importante, y se refiere a un nivel de esfuerzo por el cual una persona debería experimentar lo siguiente*: - gran aumento en el ritmo respiratorio o cardíaco (la conversación se hace difícil o “quebrada”) - un grado de "esfuerzo observado" de 15 a 17 o más en la escala Borg - nivel mayor a 6 valores equivalentes al nivel metabólico (METs), o - cualquier actividad que consuma más de 7 kcal/ min
<b>CALENTAMIENTO</b>	Prepararse para un evento de actividad física (ya sea un partido o una sesión de gimnasia) haciendo ejercicios físicos, estiramiento, o practicando de antemano por un corto periodo de tiempo.

\*Midiendo la intensidad de la actividad física – Ejemplos. Actividad física para todos. Centers for Disease Control and Prevention web site: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/measuring/examples.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/measuring/examples.htm)

Sources:

Adapted with permission from the HEADS UP project © 2008 University of Texas Health Science Center at Houston

Edited by Michael Michael C. Meyers, PhD, FACSM, West Texas A&M University

Edited by Nancy Murray, DrPH, Nathalie Sessions, and Katherine Skala, The University of Texas Health Science Center at Houston

Physical Activity for Everyone. Centers for Disease Control and Prevention web site:

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone/recommendations/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone/recommendations/index.htm)

Physical Activity for Everyone Glossary of Terms. Centers for Disease Control and Prevention web site:

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone/glossary/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone/glossary/index.htm)

Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines for Children Ages 5 - 12, 2nd Edition. National Association for Sport and Physical Education

Web Site: [www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns\\_children.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns_children.html)

[www.dictionary.com](http://www.dictionary.com)

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 126-131.

## Lista de Recursos Adicionales

*Los sitios de internet son proporcionados por su conveniencia y no necesariamente con fines de lucro.*

### **The University of Texas - Programa de Afiliación de Centros Comunitarios**

Brownsville: <http://www.sph.uth.tmc.edu/brownsville/>

### **Sitios del Proyecto Contribuyentes**

HEADS UP [www.sph.uth.tmc.edu/headsup](http://www.sph.uth.tmc.edu/headsup)

CATCH [www.sph.uth.tmc.edu/catch](http://www.sph.uth.tmc.edu/catch)

### **Instituciones/Organizaciones de ciencia**

The University of Texas Health Science Center at Houston [www.uthouston.edu](http://www.uthouston.edu)

Science Education Partnership Award (SEPA) [www.ncrrsepa.org](http://www.ncrrsepa.org)

National Center for Research Resources (NCRR) [www.ncrr.nih.gov](http://www.ncrr.nih.gov)

National Institutes of Health (NIH) Office of Science Education [science-education.nih.gov](http://science-education.nih.gov)

Centers for Disease Control & Prevention—Information on physical activity

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm)

### **Recursos de actividad física en español**

Let's Move! en español <http://www.letsmove.gov/en-espanol>

Centers for Disease Control and Prevention—Actividad física en español

[http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad\\_fisica.html](http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad_fisica.html)

MedlinePlus en español <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/exerciseandphysicalfitness.html>

VERB™ *Es lo que haces* actividades en español creado por U.S. Department of Health and Human Services' <http://www.cdc.gov/spanish/VERB/Default.htm>

Calorie Control Council: Comer saludable y actividad física de por vida en español

<http://www.caloriecontrol.org/articles-and-video/en-espanol>

¡Podemos! (We Can!) Recursos en español

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/espanol/index.htm>

### **Recursos de actividad física en inglés**

The President's Council on Physical Fitness and Sports [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

Information about beginning physical activity for individuals who are obese

[www.niddk.nih.gov/health/nutrit/activeatanysize/active.html](http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/activeatanysize/active.html)

Vibrant Aging Program – Sample Exercise Demonstrations [www.strongwomen.com/vibrantage/](http://www.strongwomen.com/vibrantage/)

Exercise is Medicine – Keys to Exercise Video Series <http://www.exerciseismedicine.org/keys.htm>

American Alliance for Health, Physical Activity, Recreation, and Dance (AAHPERD) [www.aahperd.org/](http://www.aahperd.org/)

Education World—Physical Education [db.education-world.com/perl/browse?cat\\_id=1525](http://db.education-world.com/perl/browse?cat_id=1525)

Kathy Schrock's Guide for Educators—Physical Education

<http://school.discovery.com/schrockguide/health/fitness.html>

PE Central [www.pecentral.org/](http://www.pecentral.org/)

PEC State, National, and District PE Associations [www.pecentral.org/professional/associations.html](http://www.pecentral.org/professional/associations.html)

PE Links 4 U [www.pelinks4u.org/](http://www.pelinks4u.org/)

## Lista de Recursos Adicionales

*Los sitios de internet son proporcionados por su conveniencia y no necesariamente con fines de lucro.*

NutriStrategy Calories Burned During Exercise, Activities, Sports and Work from *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Journal of the American College of Sports Medicine).  
<http://www.nutristrategy.com/caloriesburned.htm>

Calorie Control Council: Healthy Eating and Exercise for Life Calorie Calculator.  
<http://www.caloriecontrol.org/healthy-weight-tool-kit/lighten-up-and-get-moving>

Be Active Your Way Guide for Adults  
<http://www.health.gov/paguidelines/adultguide/default.aspx#toc>



Cómo las familias encuentran el equilibrio: Un manual para los padres de familia



Para Más Información:

El Centro de Información del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, NHLBI), proporciona información a profesionales de la salud, pacientes y el público en general sobre el tratamiento, diagnóstico y prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre y los trastornos del sueño. Para obtener información acerca de las publicaciones, diríjase a:

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, Maryland 20824-0105

Teléfono: (301) 592-8573

Telefax: (301) 592-8563

Sitio web: <http://www.nhlbi.nih.gov>

**PROHIBIDA LA DISCRIMINACIÓN:** En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor promulgado por el Congreso desde 1964, en los Estados Unidos ninguna persona, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, estará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o, en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acatamiento de estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



Cómo las  
familias  
encuentran  
el equilibrio:  
**Un manual para los  
padres de familia**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**  
National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute  
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases  
National Institute of Child Health and Human Development  
National Cancer Institute

Publicación de NIH, No. 05-5274



**¡Podemos! (We Can!) (Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition)** [Formas de Mejorar la Actividad y Nutrición de los Niños] es un nuevo programa de educación pública diseñado para fomentar y ayudar a mantener un peso saludable en los niños de 8 a 13 años, para mejorar su selección de alimentos, incentivar el aumento de la actividad física y reducir el tiempo que éstos pasan viendo televisión. El programa se formó gracias a una colaboración de cuatro Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés): el National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, NHLBI), el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional para la Diabetes y las Enfermedades Renales, NIDDK), el National Institute of Child Health and Human Development (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, NICHD) y el National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer, NCI).



**¡Podemos!** es un programa único, puesto que se centra en los padres y las familias dentro del ambiente de su propio hogar y comunidad. Estudios recientes demuestran que los padres y las familias tienen una gran influencia en la formación de la conducta de los niños y pueden ayudarlos a mantener un peso saludable y prevenir el sobrepeso. El programa **¡Podemos!** usa ese poder vital de los padres a través de las siguientes iniciativas:

- Programas en las comunidades locales de todo el país
- Asociaciones con otras organizaciones nacionales que apoyan el cuidado de los niños y su salud
- Un sitio web integral diseñado para los padres de familia <http://wecan.nhlbi.nih.gov>



Le instamos a que siga leyendo para comprender por qué el sobrepeso constituye en los Estados Unidos un problema para niños y adultos por igual. Aprenda acerca del equilibrio de la energía (la clave para manejar el peso), y obtenga muchísimas ideas y consejos que le pueden ayudar a usted y a sus niños a comer bien y a mantenerse físicamente activos. Averigüe también sobre lugares donde puede encontrar mayor información y otras estrategias para lograr sus metas.

**¡Podemos!**

## **Cómo las familias encuentran el equilibrio: Un manual para los padres de familia**

### **Índice**

Capítulo 1.	¿Por qué debemos preocuparnos por nuestro peso?.....	1
Capítulo 2.	¿Qué podemos hacer con mi familia para fomentar un peso saludable? .....	4
Capítulo 3.	El equilibrio de la energía: el corazón del asunto .....	8
Capítulo 4.	La energía que ENTRA al cuerpo: centrarse en la selección de alimentos y el tamaño de las porciones .....	13
Capítulo 5.	La energía que SALE de su cuerpo: actividad física y tiempo al frente de la pantalla .....	21
Capítulo 6.	Recursos.....	26

# 1-¿Por qué debemos preocuparnos por nuestro peso?

**E**n la actualidad, pareciera que todos hablan acerca del sobrepeso y la obesidad y qué hacer al respecto. ¿Por qué se le ha dado tanta atención a este tema?

Porque, como país, hemos ido constantemente aumentando nuestro peso. Como se aprecia en los dos mapas (página 2), el número de adultos que sufren de obesidad ha aumentado de una manera impresionante, aun en la última década. Y no sólo hablamos de tener una cintura más ancha, que por lo general uno adquiere en la mediana edad, sino que es el aumento de peso el que le hace daño a nuestra salud. Según diversos datos nacionales recopilados y analizados en 2002, se estima que más de 61 millones de adultos sufren de obesidad.

Los adultos no son los únicos que están subiendo de peso. Los niños también se ven afectados. De hecho, desde los años 70, el porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso en el país, ha ascendido a más del doble. Alrededor de 16% de niños y adolescentes tienen sobrepeso.



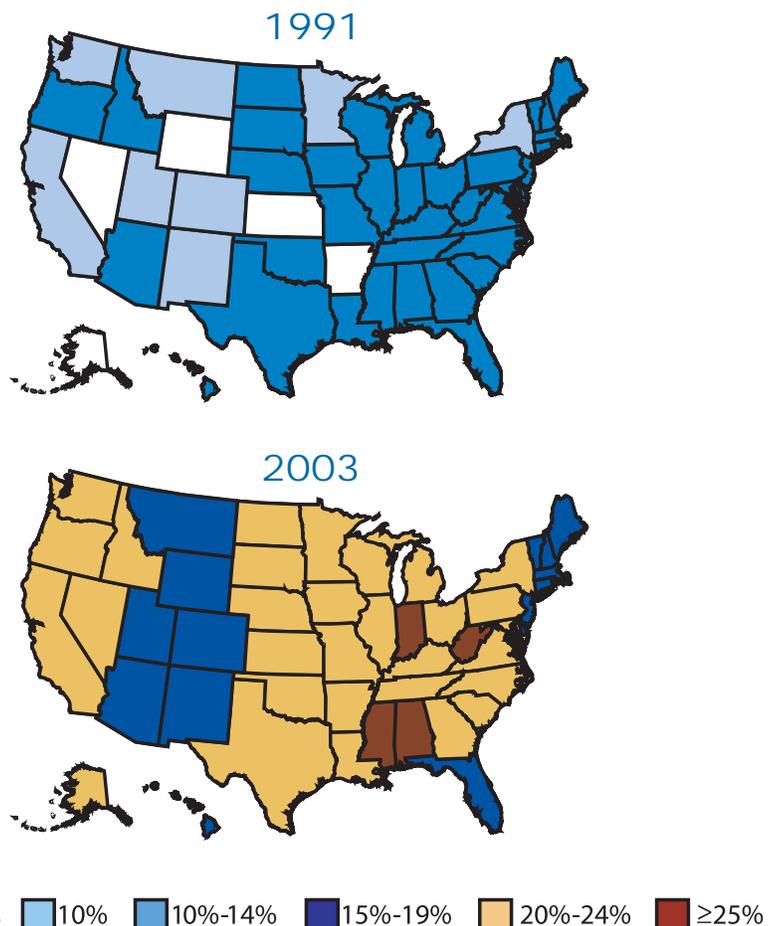


## Cómo ha cambiado los Estados Unidos

En el año 1990, en diez estados del país, menos de 10 por ciento de los adultos eran obesos. En un total de 33 estados, entre 10 y 14 por ciento de los adultos eran obesos. Ningún estado demostraba un nivel de obesidad en adultos sobre el 15 por ciento.

En el año 2003, por lo menos 15 por ciento de los adultos en cada uno de los estados eran obesos. En 15 estados distintos, entre 15 y 19 por ciento de los adultos eran obesos. En un total de 31 estados, entre 20 y 24 por ciento de la población adulta sufría de obesidad. En cuatro estados, el nivel de obesidad en los adultos sobrepasaba el 25 por ciento.

## Tendencias de obesidad en la población adulta



Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/index.htm)

## La desventaja del sobrepeso

Las personas tienen suficientes motivos para preocuparse si pesan demasiado, tanto a corto como a largo plazo. En el corto plazo, se observa que cuando un niño tiene sobrepeso, puede resultarle difícil mantenerse al día con sus amigos, jugar al aire libre durante el recreo o vestirse a la última moda, y a veces otros niños de la escuela también lo molestan. El peso excesivo también puede ser un asunto difícil para los adultos. Uno siente que la ropa le queda apretada, sabe que no siempre es fácil ser activo y se puede cansar con mucha facilidad.

Asimismo, ese peso adicional puede traer consecuencias a largo plazo tanto para los adultos como para los niños. El sobrepeso se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión, niveles altos de colesterol, ciertos tipos de cáncer y otras condiciones crónicas. La mayor preocupación para los especialistas de la salud es principalmente las consecuencias a largo plazo del peso excesivo en los niños. Por ejemplo, antes era muy raro ver casos de diabetes de tipo 2 en los niños. Ahora, se estima que la enfermedad alcanza de 8 a 45 por ciento de los casos de diabetes infantil recién diagnosticados. La mayoría de los casos de diabetes de tipo 2 en los niños se presenta cuando tienen sobrepeso; y es muy probable que más adelante estos mismos niños se conviertan en adultos con sobrepeso u obesos.





## 2-¿Qué podemos hacer con nuestras familias para fomentar un peso saludable?

Es importante pensar en la epidemia de la obesidad como problema a nivel nacional, pero por otra parte, como padres de familia, ¿qué pueden hacer? Las dos maneras más importantes para fomentar y mantener un peso saludable en la familia y prevenir el

sobrepeso, es saber seleccionar los alimentos y ser físicamente activos. Ésta es la meta del manual **¡Podemos!** Deseamos darles una gama de ideas que pueden ayudarle a usted y su familia a adoptar medidas para lograr un peso saludable.

**¿Por qué involucramos a los padres de familia?** Porque como madre y padre, son ustedes quienes marcan la diferencia en lo que pueden pensar o hacer sus niños. Ellos los respetan y los admiran como un modelo de buen ejemplo. Si usted come alimentos sanos y realiza actividades físicas, eso le abre la posibilidad de poder ayudar a sus hijos para que también sepan elegir y tomar buenas decisiones.

**¿Por qué nos importan las familias?** Como grupo familiar, **¡Podemos!** tener mayor éxito en adoptar opciones saludables y hacer cambios. Es difícil hacer cambios uno solo. Sin embargo, el crear hábitos en la familia que fomenten una alimentación adecuada a través de buenas decisiones y actividad física, contribuye para que sea más fácil para todo el grupo mantener un peso saludable.



Por ejemplo:

- la planificación de momentos cotidianos en familia que incluyan alguna actividad física, significa que todos reciben el apoyo y la motivación para ser activos;
- colocar una fuente con frutas en la cocina y acordar no comer papas fritas u otros alimentos de altas calorías, puede hacer cambiar los hábitos de alimentación de cada uno de los miembros del grupo familiar.

## Estrategias para la vida real

Si como padre de familia, está interesado en que su familia comience de una vez una vida más saludable a través de algunos cambios en nutrición y actividad física, en este manual podrá encontrar algunas estrategias que le ayudarán a iniciar este proceso:

- **Reconozca que usted tiene más control del que cree tener.** Usted **puede** apagar la televisión y el juego de video. Usted **puede** bajarse del autobús una parada antes que lo normal y caminar el resto del tramo, sobretodo cuando va con sus niños. Usted **puede** servir más verduras a la hora de la cena familiar.
- **Piense en los beneficios inmediatos.** Si el reducir el riesgo futuro de enfermedades al corazón le parece una idea difícil, piense en los beneficios que puede obtener ahora mismo. Usted no sentirá que ha comido demasiado si se come una porción más pequeña o evita el postre. El salir a una caminata con su hijo adolescente puede llevarlos a una conversación maravillosa que antes ninguno de los dos habría esperado tener. Una ensalada de frutas preparada en





familia es rica y se ve hermosa. Bailar con su pareja es divertidísimo y le puede proporcionar un buen ejercicio.

- **Con el tiempo haga cambios pequeños y sencillos.** Sugerir que los miembros de la familia salgan a correr juntos todos los días probablemente va a generar muchísimos suspiros y gestos de "no, gracias". Es más fácil y atractivo comenzar con un acercamiento diferente para abordar el tema de la nutrición y de la actividad física, que todo el grupo familiar realmente esté dispuesto a intentar. Por ejemplo: salgan a caminar después de la cena un par de noches a la semana, en lugar de encender la televisión. Además, en vez de comer pastel de chocolate con merengue, disfrute de un trozo de biscocho liviano cubierto con fresas frescas.
- **Pruebe diversas estrategias.** Nadie va a notar si en su receta de lasaña usted usa queso mozzarella semi-descremado en lugar de queso de leche entera, pero sí estará reduciendo las calorías y las grasas de quienes la coman. Combine estrategias "invisibles" de este tipo con otras estrategias que involucren activamente a todos los miembros de la familia. Vea si todos están dispuestos a comprometerse a comer comidas saludables por lo menos cuatro veces a la semana. Incluya a sus niños cuando salga a comprar y cuando prepare estas cenas saludables. Con su niño, planifiquen caminar juntos hasta la escuela o salir a caminar dos veces por semana, después de la cena.

## ¿Qué significa tener un "peso saludable"?

La gente tiene distintas ideas de lo que es un peso saludable. Algunas creen que es tener el físico delgado de una modelo; otras creen que aunque lleven un rollo permanente alrededor de la cintura, igual pueden tener un peso saludable. Es por esto que los expertos han desarrollado normas que definen lo que es peso normal, sobrepeso y obesidad.

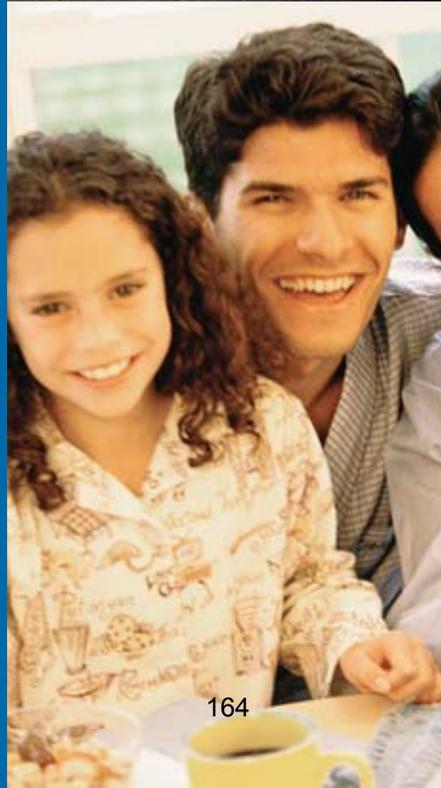
Para los **adultos**, el peso normal, o saludable se define como un peso adecuado en relación a su estatura. Esta proporción peso-estatura se conoce como el índice de masa corporal (IMC). Es posible que las personas con sobrepeso tengan demasiado peso corporal para su estatura. Las personas obesas casi siempre tienen una gran cantidad adicional de grasa corporal en relación a su estatura. Sin embargo, existen algunas excepciones; los atletas con mucha musculatura pueden tener un IMC sobre 30 pero eso no se consideraría obesidad desde el punto de vista de riesgo para su salud.

En los adultos, el IMC se divide en las siguientes categorías:

Peso	IMC
Peso normal o saludable	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obeso(a)	30.0 y más

Por ejemplo, una mujer de 5 pies y cinco pulgadas que pesa 132 libras, tiene un IMC de 22, es decir, un peso saludable. Si pesara 162 libras, tendría un IMC de 27 (es decir, sobrepeso). Si pesara 186 libras, tendría un IMC de 31 (es decir, sería obesa). Si desea información adicional sobre el índice de masa corporal y cómo calcular su propio nivel, visite el sitio del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) en la siguiente dirección: [www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm](http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm).

En el caso de los **niños y los adolescentes**, el sobrepeso es definitivamente distinto que el de los adultos. Puesto que los pequeños todavía están creciendo, y los niños y las niñas se desarrollan a diferentes pasos, el índice de masa corporal para los niños entre los 2 y los 20 años de edad se puede determinar al comparar su peso y estatura con los cuadros de crecimiento que consideran su edad y sexo. En un niño, el "IMC de acuerdo a la edad" muestra no sólo cómo su IMC se compara con otros niños o niñas de la misma edad. Se considera que un niño o adolescente que está dentro del rango de 85 a 95 por ciento en el cuadro de crecimiento tiene riesgo de sobrepeso. Un niño o adolescente con sobrepeso es aquel que está en un nivel sobre 95%. Pregúntele a su doctor, pediatra o especialista de salud sobre el índice de masa corporal para la edad del niño. Para mayor información sobre el IMC de acuerdo a la edad y los cuadros de crecimiento infantil, visite: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/bmi-for-age.htm).





### *3-El equilibrio de la energía: el corazón del asunto*

**E**l peso de una persona es el resultado de muchas cosas que funcionan en conjunto: la estatura, los genes, el metabolismo (la forma en que su cuerpo convierte la comida y el oxígeno en

energía), la conducta y el medio ambiente. Los cambios en nuestro ambiente hacen que sea más difícil tener conductas más saludables, y tienen mucho que ver con el aumento de peso durante las últimas décadas. Por ejemplo:

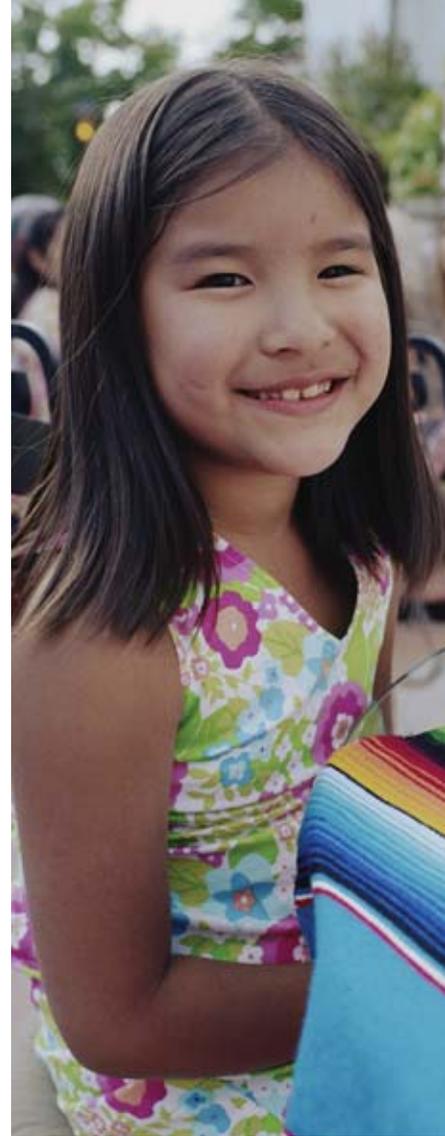
- Somos una sociedad que pasa sentada en el automóvil y detrás de un escritorio. Para muchos de nosotros, padres e hijos por igual, la vida diaria no incluye mucha actividad física. Si deseamos ser activos, tenemos que hacer el esfuerzo.
- La comida está en todas partes, junto con los mensajes que nos dicen que comamos y bebamos. Ahora podemos encontrar cosas para comer en lugares donde nunca antes había alimentos disponibles, como por ejemplo en la estación de gasolina. Salir a comer o comprar comida para llevar también es algo fácil.
- Las porciones de comidas en los restaurantes y en casa son más grandes que lo que eran antes.



El llegar a tener sobrepeso no es algo que ocurre de un día para otro. Se desarrolla con el tiempo cuando la energía que absorbemos al comer no está equilibrada con la energía que quemamos durante la actividad física.

### ¿Qué es el equilibrio de energía?

La energía es simplemente otra palabra que usamos para referirnos a las calorías. Cada vez que uno come o bebe, **ENTRA** la **ENERGÍA** al cuerpo (en forma de calorías). Asimismo, su cuerpo está constantemente trabajando, de modo que la **ENERGÍA** a través de este proceso **SALE** (también en forma de calorías). Su cuerpo quema una cierta cantidad de calorías simplemente al llevar a cabo las funciones básicas del cuerpo, como respirar y digerir. Por otra parte, los niños también necesitan calorías adicionales que les ayuden a crecer y desarrollarse sanamente. Una persona de mayor talla diariamente quema más calorías que una persona más pequeña. Uno puede además quemar un cierto número de calorías a través de actividades cotidianas. Por ejemplo, los niños queman calorías al estudiar; los adultos, al trabajar en una oficina, las maestras de kindergarten, los trabajadores de la construcción, las madres o padres que están en casa para cuidar a sus niños, y otras personas entre estos grupos, todos queman calorías. De hecho, las personas que poseen un estilo de vida más activo queman mayor cantidad de calorías que aquellos menos activos. Por último, también se queman calorías a través de otras actividades físicas, como levantar pesas, correr y jugar en el patio. Aquellas actividades que implican una actividad física más vigorosa (como correr) queman más calorías que las actividades físicas de intensidad moderada o de baja intensidad (como caminar). Véase los Requisitos Calóricos Estimados en la página 11.





Para imaginar el equilibrio de la energía, piense en una balanza...



El equilibrio de energía significa que la **ENERGÍA** que **ENTRA** al cuerpo (las calorías de los alimentos y bebidas que consume a diario) es igual a la **ENERGÍA** que **SALE** del cuerpo (todas las calorías que quema para mantener su cuerpo en actividad y realizar sus labores).

*Igual cantidad de energía que **ENTRA** al cuerpo y energía que con el tiempo*

**SALE = mantiene el peso**

*Si **ENTRA** mayor cantidad de energía que la que con el tiempo **SALE** = se sube de peso*

*Si **SALE** mayor cantidad de energía que la que con el tiempo **ENTRA** = se pierde peso*



La energía que **ENTRA** y **SALE** no tiene que estar necesariamente equilibrada de manera exacta todos los días. Es el equilibrio que se logra con el tiempo lo que determina si usted a la larga puede mantener un peso saludable. Además, puesto que los niños necesitan energía para crecer adecuadamente, el equilibrio de la energía en los niños ocurre cuando la cantidad de energía que **ENTRA** al cuerpo y la energía que **SALE** motiva el crecimiento natural sin provocar el aumento de peso excesivo.

# Requisitos estimados de calorías

(En kilocalorías) según sexo y grupo de edades en los tres niveles de actividad física.<sup>a</sup>

		Nivel de Actividad <sup>b,c,d</sup>		
Sexo	Edad (años)	Sedentario <sup>b</sup>	Moderadamente Activo <sup>c</sup>	Activo <sup>d</sup>
Niño(a)	2–3	1,000	1,000–1,400 <sup>e</sup>	1,000–1,400 <sup>e</sup>
Mujer	4–8	1,200	1,400–1,600	1,400–1,800
	9–13	1,600	1,600–2,000	1,800–2,200
	14–18	1,800	2,000	2,400
	19–30	2,000	2,000–2,200	2,400
	31–50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000–2,200
Hombre	4–8	1,400	1,400–1,600	1,600–2,000
	9–13	1,800	1,800–2,200	2,000–2,600
	14–18	2,200	2,400–2,800	2,800–3,200
	19–30	2,400	2,600–2,800	3,000
	31–50	2,200	2,400–2,600	2,800–3,000
	51+	2,000	2,200–2,400	2,400–2,800

Fuente: Pautas alimentarias para los estadounidenses, 2005

<sup>a</sup> Estos niveles se basan en los Requisitos estimados de energía (EER, por sus siglas en inglés) del informe de Consumo Alimentario de Referencia del Instituto de Medicina, 2002, calculado según sexo, edad y nivel de actividad de las personas de acuerdo a su talla de referencia. "La talla de referencia", según lo establece el Instituto de Medicina, se basa en la estatura y peso mediano de personas hasta los 18 años, y en la estatura y peso mediano para esa misma estatura, la que resulta en un índice de masa corporal (IMC) de 21.6 en mujeres adultas y 22.6 en el caso de hombres adultos.

<sup>b</sup> Sedentario significa un estilo de vida que incluye sólo la actividad física liviana asociada con la vida diaria típica.

<sup>c</sup> Actividad moderada significa un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas al día, de 3 a 4 millas por hora, además de las actividades físicas livianas asociadas con la vida diaria típica.

<sup>d</sup> Activo significa un estilo de vida que incluye la actividad física equivalente a caminar más de 3 millas al día, de 3 a 4 millas por hora, además de las actividades físicas livianas asociadas con la vida diaria típica.

<sup>e</sup> Los márgenes de calorías de esta tabla se han definido para acomodar las necesidades de las diferentes edades dentro del grupo. En el caso de niños y adolescentes, se calcula que éstos necesitan más calorías a medida que van creciendo. En el caso de los adultos, se calcula que éstos necesitan menos calorías a medida que avanzan en edad.

## Pruebe alguno de estos datos prácticos hoy mismo

A continuación se ofrecen algunas ideas de cosas pequeñas y fáciles que puede hacer con su familia para lograr el equilibrio de energía que ENTRA y SALE del cuerpo.

¡Inténtelo! Para obtener muchas otras ideas visite el sitio web del Programa *¡Podemos!* (We Can!) en [wecan.nhlbi.nih.gov](http://wecan.nhlbi.nih.gov).

## Para controlar la ENERGÍA que ENTRA al cuerpo

- Escoja porciones de alimentos no más grandes que el tamaño de su puño.
- Escoja una fila para pagar en la tienda que no tenga repisas con dulces.
- Coma una dieta baja en grasas y con alto contenido de fibra para el desayuno; esto previene que más tarde pase hambre.
- Corte en pequeños trocitos los alimentos de alto contenido calórico, como el queso y el chocolate, y coma menos trocitos.

## Para controlar la ENERGÍA que SALE del cuerpo

- Dése una vuelta más amplia para llegar a la fuente de agua.
- Compre un par de pesas y juegue con sus niños un juego de "Simón manda"; usted lo juega con las pesas en la mano y sus niños sin pesas.
- Escoja actividades que le ahorren dinero, en lugar de aquellas que le ahorren trabajo. Por ejemplo: lave el automóvil a mano en vez de ir al lavado automático.
- Salga con su familia a pasear en bicicleta o a caminar.

# *Un ejemplo real de equilibrio de energía*

El consumo de 150 calorías diarias sobre lo que usted quema en actividad lleva a un aumento de peso de 5 libras en un período de seis meses o 10 libras en un año. Una de las estrategias que puede usar para prevenir que esto ocurra es reducir la energía que entra al cuerpo o bien aumentar la energía que sale. **Ambas** opciones son excelente idea.

Dos formas para reducir la energía que ENTRA en unas 150 calorías al día:

- Beba agua en lugar de un refresco de tamaño normal de 12 onzas.
- Baje el consumo de las papas fritas de una orden de tamaño mediano a una pequeña o sustitúyalas con una ensalada.

Dos formas para aumentar la energía que SALE en unas 150 calorías al día:\*

- Juegue baloncesto por 30 minutos.
- Camine 2 millas en 30 minutos.

\*Calorías que quema una persona de 150 libras. Las personas con menor peso quemarán menos calorías realizando estas actividades; las personas que pesan más, quemarán más.  
Tu Salud. Sí Cuenta. Vida activa de por vida  
Guía del participante ~ Junio 2014

Y el consejo más importante de todos....

- Reconozca y recompense sus esfuerzos. Pase una tarde con algún amigo o amiga. Compre flores frescas para su hogar. Haga algo especial sólo para usted.

*4-La energía que ENTRA al cuerpo: prestar atención a la selección de alimentos y el tamaño de las porciones*



Las calorías sí cuentan, no importa de qué tipo de alimentos o bebidas provengan. La clave para controlar la energía que entra a su cuerpo es:

- Escoger alimentos que tengan bajo contenido calórico o un contenido calórico moderado.
- Disfrutar porciones pequeñas en el hogar y en los restaurantes.

**Cómo hacer una buena selección de alimentos**

Un plan de alimentación que le ayuda a usted y su familia a mantener un peso saludable es aquel que ofrece nutrientes que su cuerpo necesita, y mantiene las calorías bajo control. Una de las maneras de llevar este plan a la práctica es agrupando los alimentos de acuerdo a la frecuencia de su consumo: SIEMPRE, A VECES y RARAMENTE:

\* Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health (Método Coordinado para la Salud Infantil), Currículum de 4º grado, Universidad de California y Flaghouse, Inc., 2002





**Consuma SIEMPRE** alimentos con menor contenido de grasas y azúcar agregada. Estos alimentos son ricos en nutrientes, por ejemplo en vitaminas, minerales y en otros componentes importantes para la salud, además de ser relativamente bajos en calorías. Disfrute este tipo de alimentos en cualquier momento.

**Consuma A VECES** alimentos con un contenido más alto en grasas, azúcar agregada y calorías. De vez en cuando coma este tipo de alimentos, sin sobrepasarse de un par de veces por semana.

**Consuma RARAMENTE** alimentos que sean de mayor contenido de grasas y azúcar agregada. Hay alimentos que son altos en calorías, además de que muchos de ellos también tienen un bajo nivel de nutrientes. Consuma estos alimentos RARAMENTE o sólo para ocasiones especiales. Y cuando los coma, sólo consuma porciones pequeñas.

### Las frutas y verduras son alimentos que SIEMPRE se deben consumir.

- **Escoja** aquellas de colores: frutas y verduras que sean verde oscuras, amarillas, naranjas, rojas, azules y púrpuras.
- **Escoja** frutas que despierten sus sentidos: aquellas jugosas, crujientes, ácidas, frescas, dulces, ricas.
- **Escoja** una variedad de frutas y verduras: fresas, frambuesas, otras frutas, verduras con hojas grandes, arvejas y frijoles secos, verduras con almidón (papas) y otros vegetales.

Para la selección diaria de alimentos que se pueden consumir SIEMPRE, A VECES y RARAMENTE, es necesario:

- Poner énfasis en el consumo de frutas, verduras, granos enteros y productos con leche descremada o semi-descremada.
- Incluir en la dieta carne magra, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces (u otras frutas de este tipo).
- Disminuir considerablemente el consumo de alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de grasas y azúcar agregada.

### **Alimentos para consumir siempre, a veces y raramente**

Use el siguiente cuadro como guía para ayudarle a usted y su familia a tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos. Colóquelo en su refrigerador o llévelo al almacén cuando tenga que comprar. Vea el cuadro de los Requisitos calóricos estimados para determinar qué cantidad de esos alimentos debe comer para mantener un equilibrio de energía.



## Recuerde que hay:

- Alimentos para consumir **SIEMPRE**.
- Alimentos para consumir **A VECES**, sólo varias veces a la semana.
- Alimentos para consumir **RARAMENTE**, o en ocasiones especiales.

Grupo alimenticio	Consumir SIEMPRE	Consumir A VECES	Consumir RARAMENTE
	Densos en nutrientes ←		→ Densos en calorías
<b>Verduras</b>	Casi todas las verduras frescas, congeladas, en lata, sin contenido de grasa agregada y de salsas.	Todas las verduras con grasas y salsas agregadas; papas fritas hechas en casa y horneadas; aguacate o palta.	Papas fritas en la olla o en la sartén de cualquier estilo; otras verduras fritas en aceite.
<b>Frutas</b>	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y en lata (al jugo).	Jugo 100 por ciento de fruta; frutas envasadas en jugo liviano; frutas secas.	Frutas envasadas en jugo dulce.
<b>Pan y cereales</b>	Pan integral de grano, pan de pita, tortillas de harina de maíz y fideos en general; arroz liviano o integral; cereales de grano calientes y fríos sin azúcar.	Pan de harina blanca, arroz y fideos; tostadas francesas; tortillas de maíz para tacos; pan dulce de maíz; panecitos; granola; panqueques.	Bolluelos de mantequilla; pastelitos; fritos dulces o donuts; rollos de bizcocho dulce; galletas saladas con grasas; cereales endulzados para el desayuno.
<b>Leche y otros productos lácteos</b>	Leche descremada o semi-descremada de 1 por ciento; yogur descremado o de bajas grasas; queso sin grasas, semi-descremado y de pocas grasas; requesón de bajo contenido de grasas o sin grasas.	Leche casi entera de 2 por ciento; pasta de queso procesado.	Leche entera; queso entero americano, cheddar, suizo, queso crema; yogur de leche entera.
<b>Carne, ave, pescado, huevos, frijoles y nueces (u otras frutas de este tipo)</b>	Carne y cerdo sin grasas; carne molida extra liviana; pollo y pavo sin piel; atún en agua enlatado; pescado y mariscos al horno, a las brasas, al vapor, a la parrilla; frijoles, arvejas, lentejas, tofu, clara de huevo y sustitutos de huevos.	Carne molida liviana, hamburguesas horneadas; jamón; tocino canadiense; pollo y pavo sin piel; salchichas bajas en grasas; atún envasado en aceite; mantequilla de cacahuate (o maní); nueces; huevos cocidos sin grasa agregada.	Carne y cerdo con grasas; carne molida con grasas; hamburguesas fritas; costillar; tocino; pollo frito; pedacitos de pollo frito; salchichas, carne de fiambre, salchicha de salame; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocidos con grasas.
<b>Alimentos dulces y bocadillos *</b>	Barras de helado de leche; fruta congelada; barras de jugo de fruta congeladas; helado de yogur de bajas grasas y helado de leche; barras de higo o de gengibre, papas deshidratadas horneadas; palomitas de maíz de bajas grasas para preparar en el horno de microondas; pretzels.		Galletas y tortas; pasteles; pastel de queso; helado de leche; chocolate; dulces; papitas fritas envasadas; palomitas de maíz con mantequilla para preparar en el microondas.
<b>Grasas</b>	Use vinagre, ketchup, mostaza, aderezo sin grasas para la ensalada, mayonesa sin grasas, crema ácida sin grasas; aceite vegetal, aceite de oliva y aderezos para ensaladas a base de aceite.**	Aderezo cremoso de bajas grasas para ensaladas; mayonesa de bajas grasas; crema ácida de bajas grasas.	Mantequilla, margarina; manteca; sal; puerco; jugo de carne; aderezo cremoso para ensaladas; mayonesa; salsa tártara; crema ácida; salsa de queso; salsa cremosa; pastas de queso crema para untar.
<b>Bebidas</b>	Agua, leche descremada, leche semi-descremada de 1 por ciento, gaseosa de dieta; té helado liviano o de dieta y limonada de dieta.	Leche casi entera de 2 por ciento; Jugo 100 por ciento de fruta; bebidas deportivas.	Leche entera; gaseosas comunes; té helado con azúcar y limonada endulzada; jugos de fruta con menos de 100 por ciento de jugo natural.

\* A pesar de que algunos alimentos en esta línea contienen menos grasas y calorías, todos los alimentos dulces y bocadillos deben limitarse, para no exceder los requisitos calóricos diarios.

\*\* Los aceites vegetales y de oliva no contienen grasas saturadas o grasas dañinas y pueden consumirse a diario, pero en porciones limitadas, para cumplir con las necesidades calóricas diarias (unas 6 cucharaditas al día para una dieta de 2,000 calorías). (Pautas alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans))

Fuente: Adaptado de CATCH: Coordinated Approach to Child Health, (Método Coordinado para la Salud Infantil), Currículum de 4º grado, Universidad de California y Flaghouse, Inc., 2002

# "Una cucharada de azúcar (o más)..."

Las grasas tienen el doble de calorías que las proteínas o los carbohidratos, de modo que es fácil ver por qué el disminuir el consumo de grasas puede ayudar a controlar el peso. "Pero ¿por qué debiéramos disminuir el azúcar agregada?"

El azúcar se encuentra presente de manera natural en algunos alimentos (como la fructosa en la fruta o la lactosa en la leche). También se agrega azúcar a los alimentos en la mesa o durante el procesamiento y la preparación (como es el caso de la miel de maíz con alto contenido de fructosa que le agregan a las bebidas y al cereal para el desayuno). Los especialistas de salud recomiendan disminuir el azúcar agregada en los alimentos; algunas de las razones que ofrecen para ello son:

- Los estudios más recientes demuestran que las personas que consumen muchos alimentos y bebidas con azúcar agregada tienden a consumir más calorías que aquellas que consumen una menor cantidad de estos alimentos. También demuestran el nexo que existe entre el aumento de peso y la ingesta de bebidas endulzadas. El disminuir el consumo de azúcar agregada, en particular las bebidas endulzadas, como lo son las gaseosas comunes y el ponche de frutas, puede ayudarle a usted y su familia a mantener un peso saludable.
- El azúcar agregada proporciona calorías sin entregar nutrientes adicionales. Un plan de alimentación que ayude a usted y a su familia a mantener un peso saludable es aquel que se centra en la ingesta de muchos nutrientes dentro de sus necesidades calóricas.
- Muchos niños y adolescentes, en especial las niñas, no ingieren suficiente calcio, un mineral que es importante para desarrollar huesos y dientes firmes y ayudar en otras funciones del cuerpo. Darle a sus niños leche descremada o semi-descremada en lugar de bebidas endulzadas puede darle un empuje a su cuerpo.





## Cómo prestar atención al tamaño de las porciones

Cualquier persona que haya ido a comer a un restaurante últimamente, probablemente haya notado lo grande que son las porciones. Es difícil encontrar porciones "pequeñas"; parece que lo que más se encuentra es de hecho porciones "de super tamaño". A veces cuando llega su comida a la mesa, su plato trae suficiente comida para dos o incluso tres personas. Estas porciones cada vez más grandes han cambiado nuestro concepto de lo que es una porción "normal" y eso repercute directamente en las cantidades que usamos en casa. El reducir el tamaño de las porciones es una forma eficaz de ayudar el equilibrio entre la energía que ENTRA y aquella que SALE:

- Pida una pizza de tamaño mediano en lugar de una grande. Todos comen el mismo número de trozos que antes, excepto son más pequeñas.
- Pida en un restaurante un plato de aperitivo o entrada en vez de un plato principal.
- Use vasos altos y delgados en lugar de vasos bajos y anchos; usted beberá menos refresco.
- Ponga una porción más pequeña en un plato más pequeño; no se notará la diferencia.
- Comparta una porción con alguien de la familia o un amigo.
- En lugar de darle a su niño una botella entera de jugo de frutas o gaseosa, vierta una pequeña cantidad en un vaso (una ½ taza).



## ¿Cuál es la diferencia entre una porción y el tamaño de la cantidad recomendada para servirse?

### Una “porción”

Una "porción" es la cantidad de alimento que usted decide comer a la hora de la comida o de comerse un bocado. La porción puede ser grande o chica, dependiendo de lo que usted decida.

### Una cantidad para servirse

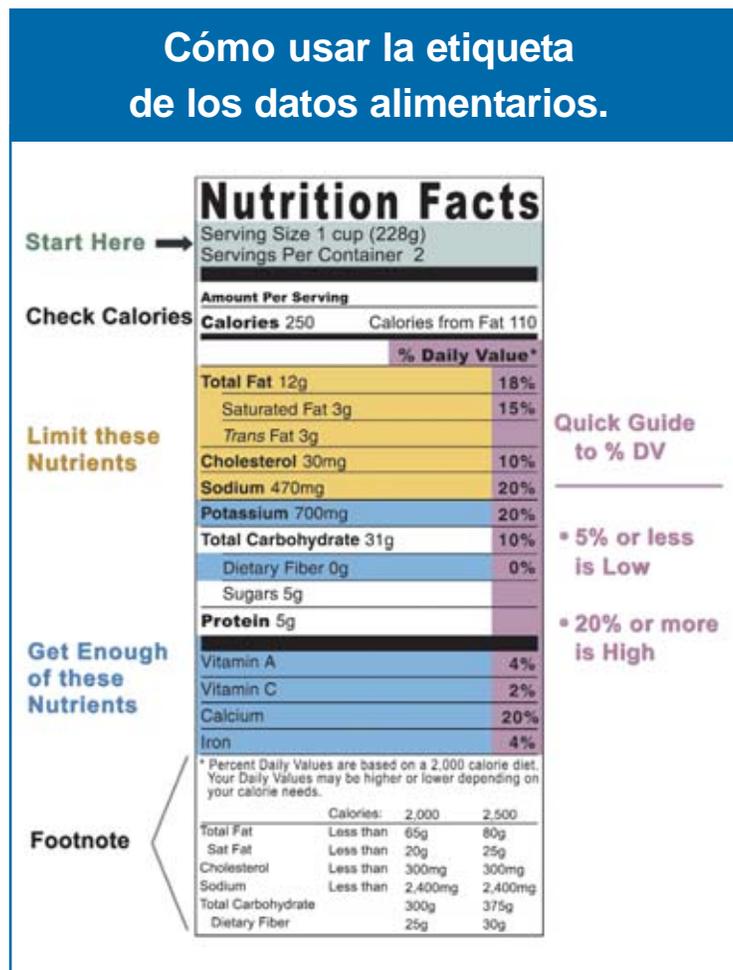
Una cantidad para "servirse" es una cantidad ya medida de comida o bebida, como por ejemplo, una rebanada de pan o 1 taza de leche. Algunos de los alimentos que la mayoría de las personas consumen como una sola cantidad, en realidad contienen más cantidades para servirse (por ejemplo: una gaseosa de 20 onzas, o un bolso de papas fritas de 3

onzas). Las recomendaciones alimentarias usan tamaños de cantidades recomendadas para ayudar a que las personas se enteren sobre qué cantidad de los distintos tipos de alimentos deberían comer para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. La etiqueta de datos nutritivos que viene en los alimentos envasados también ofrece una cantidad recomendada. Estas cantidades no siempre son las mismas que aparecen en las recomendaciones alimentarias oficiales. Las cantidades a servirse están estandarizadas de modo que sea más fácil comparar alimentos similares. Si desea tener una idea más exacta del tamaño real de las cantidades recomendadas, vea la tarjeta de tamaño recomendado que ofrece el sitio de Internet del NHLBI en:

<http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/servingcard7.pdf> . Asimismo, para obtener ayuda sobre cómo usar la etiqueta de datos nutritivos, visite el sitio de Food and Drug Administration (Administración para Alimentos y Fármacos, o FDA):

[www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html#see1](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html#see1).

### Cómo usar la etiqueta de los datos alimentarios.



# ¡Ay, cuánto han aumentado!

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de cuánto han aumentado los tamaños de las porciones durante los últimos veinte años. Si desea ver otros ejemplos importantes, visite el sitio web de NHLBI sobre distorsión de las porciones en <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/index.htm>.

	Hace 20 años	
	Porción	Calorías
Bagel o pan entero	3 pulgadas de diámetro	140
Hamburguesa con queso	1	333
Tallarines a la italiana con albóndigas	1 taza de fideos; 3 bolitas pequeñas de carne	500
Gaseosa/Refrescos	6.5 onzas	85
Pastelito de arándano	1.5 onzas	210

	Hoy	
	Porción	Calorías
Bagel o pan entero	6 pulgadas de diámetro	350
Hamburguesa con queso	1	590
Tallarines a la italiana con albóndigas	2 tazas de fideos; 3 albóndigas grandes	1,020
Gaseosa/Refrescos	20 onzas	250
Pastelito de arándano	5 onzas	500

## Pruebe alguno de estos datos prácticos hoy mismo

Para mayor información y consejos sobre selección de comidas y tamaño de las porciones que pueden ayudarle a usted y su familia a mantener un peso saludable, visite los siguientes sitios:

- "Esté atento al tamaño de las porciones", sitio de NHLBI:

<http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/keep.htm>

- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Pautas alimentarias

para los estadounidenses: [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines)

## 5-La energía que SALE de su cuerpo: actividad física y tiempo que pasa al frente de la pantalla

Los estadounidenses no son físicamente activos. Pasan sentados mucho tiempo y pasan largas horas delante del televisor, entretenidos con juegos de video y enfrente de las computadoras. Los estudios demuestran que las personas a

menudo comen cuando están enfrente de una pantalla y ese hábito puede representar un doble riesgo para el peso de una persona; es decir, SALE muy poca energía para quemar toda esa energía que ENTRA.

Mantener un peso saludable y ser físicamente activo son factores tan importantes como una alimentación adecuada. **¡Podemos!** obtener grandes beneficios si realizamos actividad física. Esto puede:

- Mantener su cuerpo sano
- Quemar calorías, lo que le permite mantenerse con un peso saludable
- Fortalecer sus huesos y músculos
- Sentirse más energético
- Desarrollar fuerza y resistencia
- Ayudarle a aliviar el estrés
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudarle a su salud mental





- Ayudarle a sentirse bien consigo mismo
- Darle algo que hacer cuando esté aburrido
- Ser una forma divertida de pasar momentos con su familia y amigos.

## ¿Cuánta actividad física debieran tener usted y sus niños?

Las *Pautas alimentarias para los estadounidenses de 2005* recomiendan que los niños y los adolescentes tengan una actividad física de por lo menos 60 minutos casi todos o todos los días.

Las *Pautas* también recomiendan que los adultos participen en por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días, o todos los días de la semana, además de la actividad diaria, para poder reducir el riesgo de enfermedades crónicas de la edad adulta. Asimismo, el practicar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa casi todos los días, o todos los días de la semana, les ayudará a los adultos a evitar el aumento gradual de peso.

Este nivel de actividad física, combinada con una alimentación adecuada, puede ayudarle a usted y a sus hijos a mantenerse con un peso saludable y prevenir el aumento de peso gradual que ocurre con el tiempo.

### **A veces, la vida interfiere...pero no necesariamente tiene que ser así.**

Intentar realizar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa casi todos los días puede parecer muchísimo. Pero usted puede hacerlo, y hacerlo con su familia puede resultar aún más fácil.

## Aléjese del televisor

- Apague los dibujos animados de los días sábados por la mañana y saque a su niño a andar en patines o llévelo al zoológico.
- Haga un acuerdo familiar de limitar el uso de la televisión, DVD, video o uso de juegos electrónicos a un máximo de 2 horas al día (o menos).
- Juegue con una pelota en lugar de jugar videos.
- Saque la televisión del cuarto de su hijo.

## Haga que los momentos enfrente de la pantalla sean momentos de actividad

- Si ve televisión, aproveche ese tiempo para estirarse, hacer yoga, o incluso levantar pesas.
- Tengan un concurso con sus niños: ¿quién puede hacer más flexiones o ejercicios durante un comercial?
- Ponga su video favorito de aeróbica y ¡sienta cómo quema esas calorías!

## Haga que los momentos familiares sean momentos de actividad

- Vayan juntos en bicicleta a la biblioteca.
- Vaya a los eventos de deporte de sus hijos a darles ánimo. Dígalos que vengan a sus eventos deportivos y le den ánimo a usted.
- Celebren un cumpleaños o aniversario con algo activo, una excursión, un partido de fútbol o vóleibol o un juego de frisbee.
- Elabore un plan con su cónyuge o sus niños para entrenarse juntos para participar en una caminata o para correr en una carrera de 5 millas.





### Sea físicamente activo en segmentos cortos

- Camine en vez de manejar cada vez que pueda.
- Preséntele un reto a su niño de que salte la cuerda durante 5 minutos. Cuando haya terminado, déle un gran abrazo ¡y luego inténtelo usted!
- Después del trabajo, juegue con su perro al aire libre durante 20 minutos.

### Apure un poco más su paso

- Cuando salga a caminar, acelere el ritmo. Vaya más rápido que lo de costumbre.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica. Corra subiendo las escaleras en lugar de caminar.
- Si le gusta nadar en la piscina, complete la última vuelta lo más rápido que pueda. ¡Termine con un glorioso derroche de energía!

### ¿Sabía usted?

- Que todos los días, niños y adolescentes entre los 8 y los 18 años, en promedio pasan:
  - Casi 4 horas frente a la televisión, videos, DVD y programas pregrabados
  - Más de 1 hora en la computadora
  - Cerca de 50 minutos jugando juegos de video.
- Dos tercios de los jóvenes tienen televisión en su cuarto; la mitad tiene equipo para realizar juegos de video, y casi un tercio tiene computadoras en su cuarto.
- Los jóvenes que tienen televisión en su cuarto pasan viendo televisión casi 1 hora y media más que aquellos que no tienen televisión.

Fuente: Fundación Henry J. Kaiser. *Generation M: Media in the Lives of 8-18 Year-olds*, marzo de 2005. [www.kff.org/entmedia/entmedia030905pkg.cfm](http://www.kff.org/entmedia/entmedia030905pkg.cfm)

# Una guía útil de las calorías que se queman durante las actividades cotidianas

Aquí hay otra forma de enfocar el tema: este cuadro muestra cuántas calorías quemaría usted si realizara estas actividades comunes durante 30 minutos:

Actividad	Calorías utilizadas por cada 30 minutos*
Caminar (a paso normal), 2 millas por hora	85
Caminar (a paso rápido), 4 millas por hora	170
Trabajar en el jardín	135
Rastrillar hojas	145
Bailar	190
Andar en bicicleta (por placer) 10 millas por hora	205
Nadar varias vueltas a la piscina, a un nivel intermedio	240
Correr, 5 millas por hora	275

\*En una persona sana de 150 libras. Una persona con menos peso quema menos calorías; una persona con más peso quema más calorías.

Cada una de estas actividades quema aproximadamente 150 calorías.\*

Ejemplos de actividad física en moderación		
<b>Quehaceres comunes</b>	<b>Actividades deportivas</b>	<b>Actividad menos vigorosa, más tiempo</b>
Lavar y encerar el automóvil durante 45 a 60 minutos	Jugar voleibol durante 45 a 60 minutos	
Limpiar las ventanas o el piso durante 45 a 60 minutos	Jugar fútbol americano durante 45 minutos	
Trabajar en el jardín durante 30 a 45 minutos	Caminar 1 milla y tres cuartos en 35 minutos (20 minutos/milla)	
Empujarse sin ayuda en la silla de ruedas durante 30 a 40 minutos	Jugar baloncesto (acertarle a la malla) durante 30 minutos	
Empujar un coche infantil una milla y media en 30 minutos	Andar en bicicleta 5 millas en 30 minutos	
Rastrillar las hojas por 30 minutos	Bailar rápido (informal) durante 30 minutos	
Sacar la nieve con pala durante 15 minutos	Hacer ejercicios de aeróbica acuática durante 30 minutos	
Subir las escaleras durante 15 minutos	Nadar cruzando la piscina durante 20 minutos	
	Caminar 2 millas en 30 minutos (15 minutos/milla)	
	Jugar baloncesto (un partido) durante 15 a 20 minutos	
	Andar 4 millas en bicicleta en 15 minutos	
	Saltar cuerda por 15 minutos	
	Correr una milla y media en 15 minutos (10 minutos/milla)	<b>Actividad más vigorosa, menos tiempo</b>

\*En una persona de 150 libras

Fuente: Adaptado del informe *Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity*, 2001, del Asesor General de la Presidencia en Asuntos de Salud [www.surgeongeneral.gov/topics/obesity](http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity)

## 6-Recursos



¡Felicitaciones! Si ha llegado a este punto en el Manual para los padres **¡Podemos!**, ya tiene todo lo que necesita para comenzar a ayudar a su familia, o continuar ayudándole, a mantener un peso saludable.

Si está listo para intentar otras ideas adicionales o desea otras técnicas del programa ¡Podemos! para ayudar a su familia a comer sanamente y tener más actividad física, llame al 1-866-359-3226. El sitio **¡Podemos!** en <http://wecan.nhlbi.nih.gov> está lleno de información sobre cómo mantener un peso, alimentación y actividad física saludables. También puede visitar el sitio para obtener recetas de cocina, consejos de salud e historias reales acerca de familias que relatan cómo mantienen un peso saludable, además de ofrecerle otros recursos.

Le invitamos a visitar los siguientes sitios web:

### NHLBI, [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

- Luchar por un peso saludable:  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm)
- Prueba de distorsión de las porciones: <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion>
- Calculadora del índice de masa corporal (IMC): [www.nhlbisupport.com/bmi](http://www.nhlbisupport.com/bmi)
- Recetas latinas para un corazón saludable:  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm)
- Cocina casera para un corazón saludable al estilo afroamericano:  
[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.htm)

### NIDDK, [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

- Red de información sobre el control del peso: <http://win.niddk.nih.gov>

### NICHD, [www.nichd.nih.gov](http://www.nichd.nih.gov)

- La leche importa: [www.nichd.nih.gov/milk](http://www.nichd.nih.gov/milk)

### NCI, [www.nci.nih.gov](http://www.nci.nih.gov)

- PLANETA del control del cáncer: [http://cancercontrolplanet.cancer.gov/physical\\_activity.html](http://cancercontrolplanet.cancer.gov/physical_activity.html)
- Comer de 5 a 9 al día: [http://5aday.gov/homepage/index\\_content.html](http://5aday.gov/homepage/index_content.html)
- Cuerpo y alma: [http://5aday.nci.nih.gov/about/print\\_key\\_soul.html](http://5aday.nci.nih.gov/about/print_key_soul.html)



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**  
National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute  
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases  
National Institute of Child Health and Human Development  
National Cancer Institute

Publicación de NIH, No. 05-5274

Junio 2005

## Record de podómetro

**Instrucciones:**

1. Use el podómetro (contador de pasos) todos los días, desde que se levanta en la mañana hasta que se acueste en la noche, con excepción si toma una siesta o para bañarse.
2. Coloque el podómetro en la cintura justo encima de la rodilla sostenido en un cinturón, algún agujero para botón o con algún seguro sostenido de su ropa. No lo use dentro de las bolsas de la ropa asegúrese de que este plano y pegado cercano a su cuerpo.
3. Al final de cada día, anote el número total de los pasos diarios en esta tabla. Luego, al final de la semana, calcule el total de la semana. Establezca una meta para aumentar el número de pasos para la semana siguiente.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total Semanal	Apuntes

**\*\*\* ¡Para un paso promedio, 2,000 pasos equivale a una milla!\*\*\***