

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos que la actividad física es buena para prevenir muchas enfermedades y para promover la salud en general.
- Aprenderemos que las personas debemos hacer ejercicio aeróbico durante 30-40 minutos la mayoría de los días de la semana, o bien incrementar las actividades físicas en nuestras actividades diarias.
- Aprenderemos que hay distintas maneras de incorporar más actividad física en los quehaceres diarios.
- Aprenderemos que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas podemos realizar, y exploraremos opciones para incrementar nuestra actividad física.

# SESIÓN 3

*Los beneficios de la actividad física*





## ¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física

### **Beneficios de la actividad física:**

- Te fortalece el corazón y los pulmones.
- Te da más energía.
- Te ayuda a bajar la presión arterial.
- Te ayuda a bajar el colesterol de la sangre.
- Te ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes.
- Te ayuda a sentirte mejor anímicamente.
- Te reduce la tensión.
- Te puede ayudar a dormir mejor.

### **Mantente activo/a:**

- Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón y evitar un aumento de peso no saludable.
- Los adultos que solían tener sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso.
- Los niños y los adolescentes necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física entre moderada a vigorosa preferiblemente todos los días.

## Empieza despacio y aumenta poco a poco

Esfuézate por realizar alguna actividad física durante al menos 30 minutos al día. Si no tienes mucho tiempo, hazla en tres periodos de 10 minutos.

### Una buena manera de empezar

Usa las escaleras en lugar del ascensor.  
Bájate del autobús una o dos paradas antes y camina.

### Continúa con estas actividades

Caminar.  
Bailar.  
Baile aeróbico.  
Trabajar en el jardín.  
Saltar la cuerda.  
Pedalear en una bicicleta estacionaria.

### Pasa a este nivel más alto

Correr.  
Nadar.  
Hacer deportes como fútbol o ciclismo.  
Ejercicios en el suelo. Gimnasia rítmica

## Haz un hábito de la actividad física

### Planea tu horario

- Escribe en las columnas la actividad, el horario y el número de minutos que estarás físicamente activo/a cada día. Por ejemplo, “Bailar, 6:00 p.m., 5 minutos”.
- Programa sólo la Semana 1 y lleva un control de tu progreso diario. Al final de la semana, evalúa tu progreso y haz tu horario para la semana siguiente, haciendo las adecuaciones necesarias.
- Comienza despacio y ve incrementando el tiempo hasta llegar a los 30 minutos o más por día. Recuerda que puedes programar varios bloques de 10 minutos en el transcurso del día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							
Semana 9							

## Ejercicios de estiramiento y enfriamiento

Haz estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.

1



### Respiración profunda

Levanta los brazos, respira, baja los brazos, exhala. Todo esto dos veces.

2



### Estiramiento del cuello

Mueve la cabeza de lado, de adelante hacia atrás. Dos veces en cada dirección.

3



### Estiramiento de los hombros

Mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada lado.

4



### Estiramiento de los costados

Mueve los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.

5



### Estiramiento de cintura

Estírate de lado a lado tres veces en cada dirección.

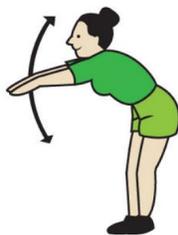
6



### Torsión

Tuerce la cintura de lado a lado tres veces en cada dirección.

7



### Estiramiento

De arriba hacia abajo cinco veces.

8



### Estiramiento de cintura, de espalda y piernas

Pasa los brazos entre las piernas seis veces.

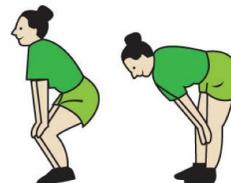
9



### Estiramiento de las piernas (1)

Tómate el tobillo cuatro veces de cada lado.

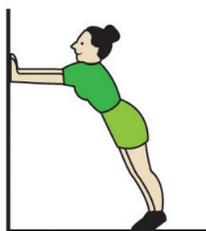
10



### Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba cinco veces.

11

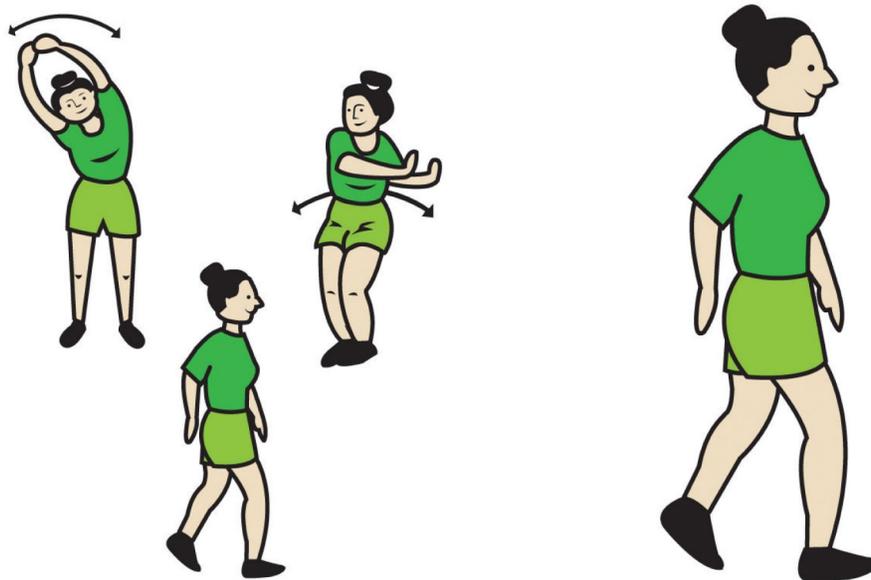


### Estiramiento de las piernas (3)

Mueve los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

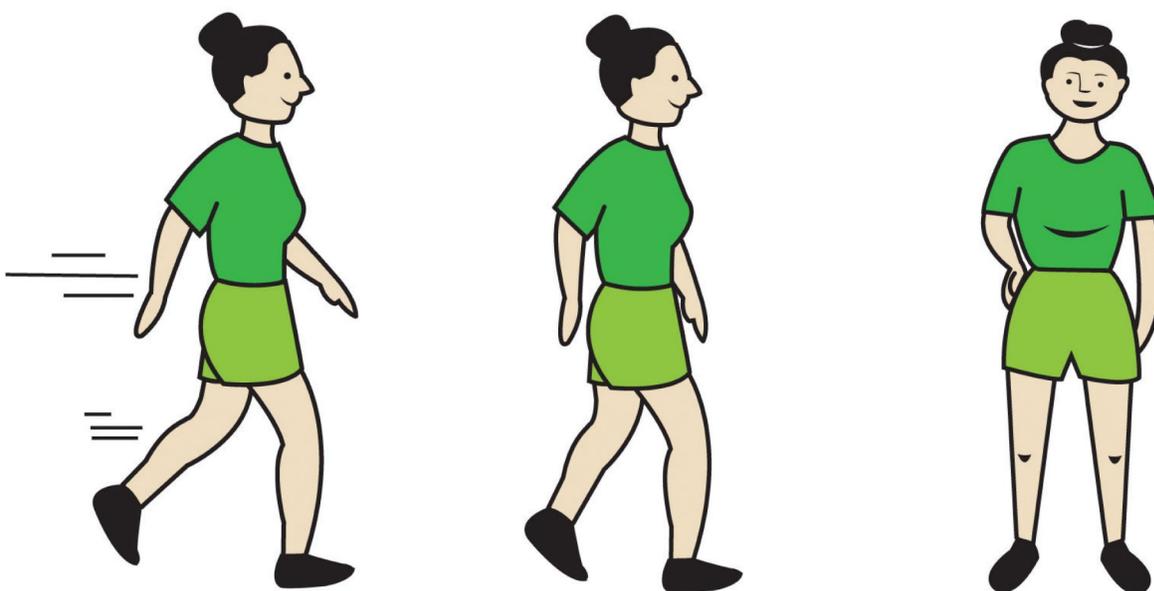
*\*Preparado por el Programa de Control de Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.*

## Cómo hacer actividad física (caminata)



**1** Haz ejercicios de estiramiento (Ve la hoja de ejercicios de estiramiento).

**2** Luego camina despacio por 5 minutos.



**3** Camina rápido por 20 minutos.

**4** Camina despacio por 5 minutos.

**5** Realiza ejercicios de enfriamiento.

## Programa para caminar

Programa para aumentar la intensidad en caminatas diarias:

	 <b>Calentamiento</b>	 <b>Caminata</b>	 <b>Enfriamiento</b>	 <b>Tiempo total</b>
<b>Semana 1*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 5 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	15 minutos
<b>Semana 2*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 7 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	17 minutos
<b>Semana 3*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 9 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	19 minutos
<b>Semana 4*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 11 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	21 minutos
<b>Semana 5*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 13 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	23 minutos
<b>Semana 6*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 15 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	25 minutos
<b>Semana 7*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 18 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	28 minutos
<b>Semana 8*</b>	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 20 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	30 minutos

