



# ANEXOS

ACTIVIDAD FÍSICA



# Rutinas de calentamiento y enfriamiento

## Calentamiento

- 1 Coloca la punta del pie derecho contra la pared y estira la planta completamente. Cuenta 4 tiempos y repite con el pie izquierdo.



- 2 Separa las piernas, lleva la pierna derecha hacia atrás y deposita el peso de la pelvis en esta pierna, flexiona ligeramente la rodilla y cuida que no pase del pie. Estira la pierna izquierda. Cuenta 4 tiempos y repite con la otra pierna.



- 3 Lleva la pierna izquierda hacia adelante y flexiónala, procurando que la rodilla no pase del pie. Mantén la pierna derecha estirada hacia atrás y presiona el piso con el talón. No inclines el cuerpo hacia enfrente. Cuenta 4 tiempos y repite con la pierna derecha.



- 4 Apoya tus manos sobre la pared y sube y baja con las puntas de los pies. Repite 8 veces.



- 5 Separa los pies a lo ancho de tu cadera y baja hacia enfrente tratando de que las manos y los hombros queden en la misma línea. Cuenta 4 tiempos.



- 6 Da mayor apertura a las piernas y trata de bajar un poco más. Cuenta 4 tiempos.



- 7 Apoya las manos en las rodillas, en las espinillas o en los tobillos, y sube el torso lentamente. Sube la cabeza hasta el final. Cuenta 4 tiempos para subir.



## ..... Enfriamiento

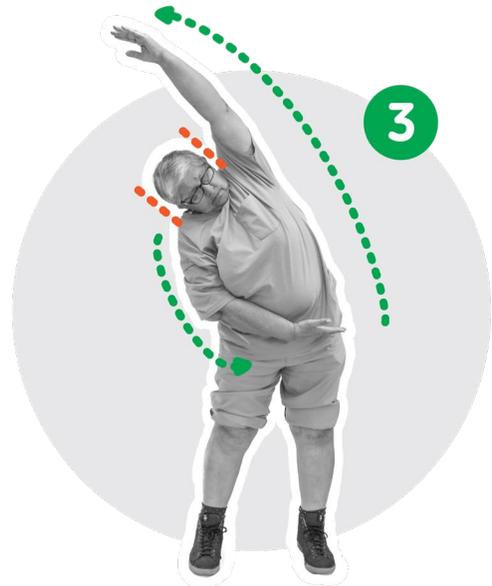
- 1 Apoya la mano derecha sobre la pared y dobla la pierna izquierda hacia atrás, tratando de llevarla hacia los glúteos. Cuenta 4 tiempos y repite con la pierna derecha.



- 2 Apoya la mano derecha sobre la pared, dobla la pierna derecha hacia atrás, y lleva el pie hacia un lado como si hicieras un 4. Sujeta el pie con la mano izquierda y cuenta 4 tiempos. Procura mantener tu espalda recta. Repite con la pierna izquierda.



- 3 Lleva la cadera hacia la derecha y deja caer el torso hacia la izquierda. Coloca los brazos como se muestra en la fotografía. Cuenta 4 tiempos y repite hacia el otro lado.



- 4 Entrelaza los dedos de las manos y sube los brazos tratando de estirar los músculos de los costados. Gira las palmas de las manos hacia arriba. Cuenta 4 tiempos.



- 5 Entrelaza los dedos de las manos por detrás de la espalda y estira los codos. Cuenta 4 tiempos.



- 6 Cruza el brazo derecho delante del pecho y jala el hombro con la mano izquierda. Cuenta 4 tiempos y repite con el brazo izquierdo.



- 7 Coloca el brazo izquierdo sobre la pared y acomódalo a la altura del hombro. Jala el hombro derecho hacia atrás tratando de que ambos hombros miren hacia adelante. Cuenta 4 tiempos y repite con el brazo derecho.



- 8 Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba. Cuenta 2 tiempos.



- 9 Exhala por la boca y suelta el cuerpo hacia adelante. Relaja los brazos y deja que se crucen. Flexiona ligeramente las rodillas. Cuenta 2 tiempos y sube lentamente.



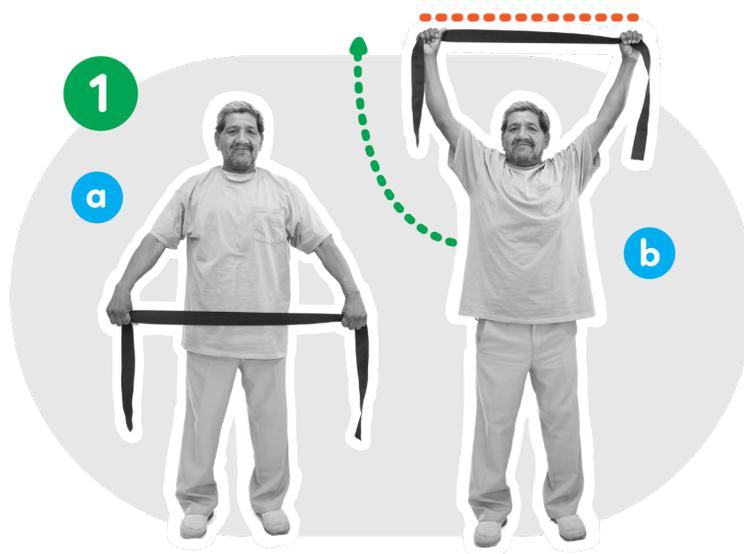
# Rutinas para el “Período de actividad física”

Duración: 15 minutos

## ..... Rutina para hacerse de pie

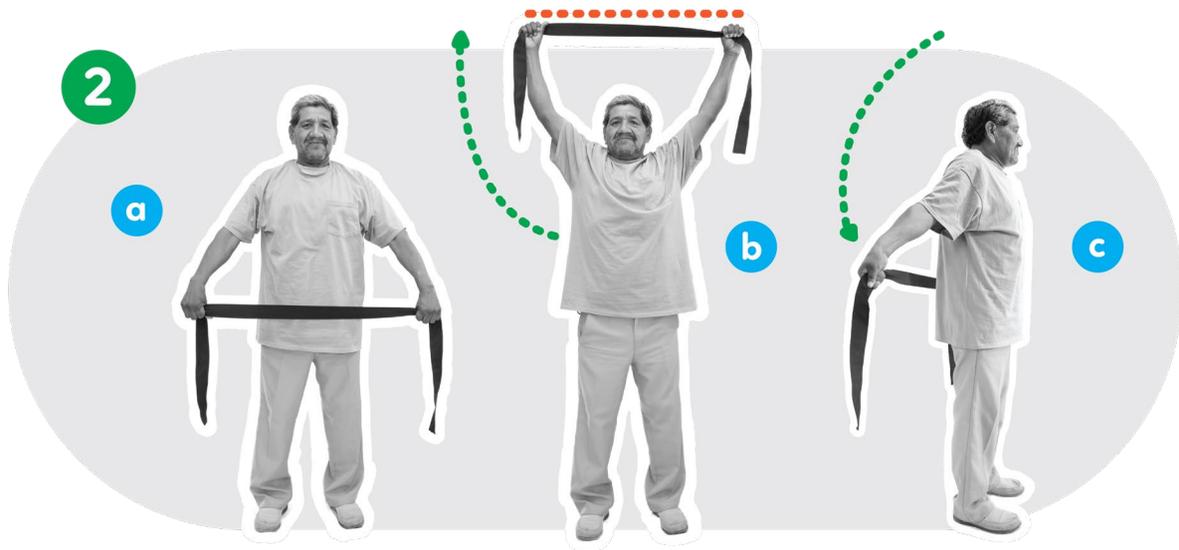
### 1 Desbloqueo de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico (o tela) con ambas manos, a una distancia mayor que la del ancho de tu cadera.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico. Exhala por la boca y regresa a la postura inicial (a). Mantén el abdomen apretado.



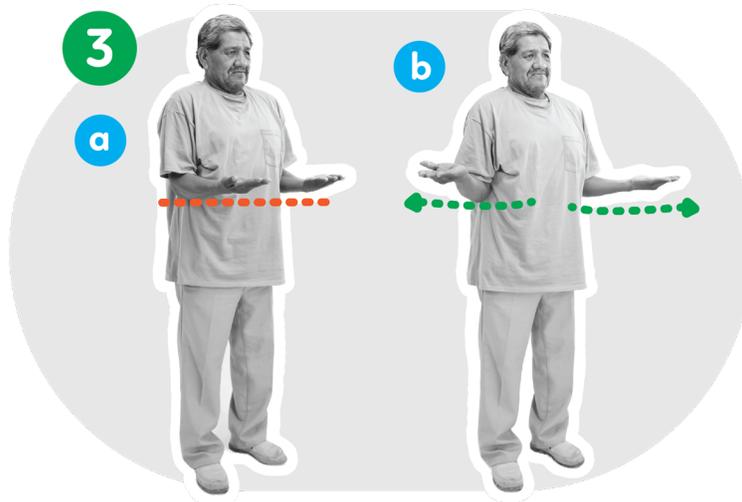
### 2 Apertura vertical de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico hacia afuera.
- Exhala por la boca y pasa el elástico por detrás de la espalda, evitando que quede pegado al cuerpo. Mantén el abdomen apretado. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas lentamente los brazos hacia adelante (a).



### 3 Camarero (4 repeticiones)

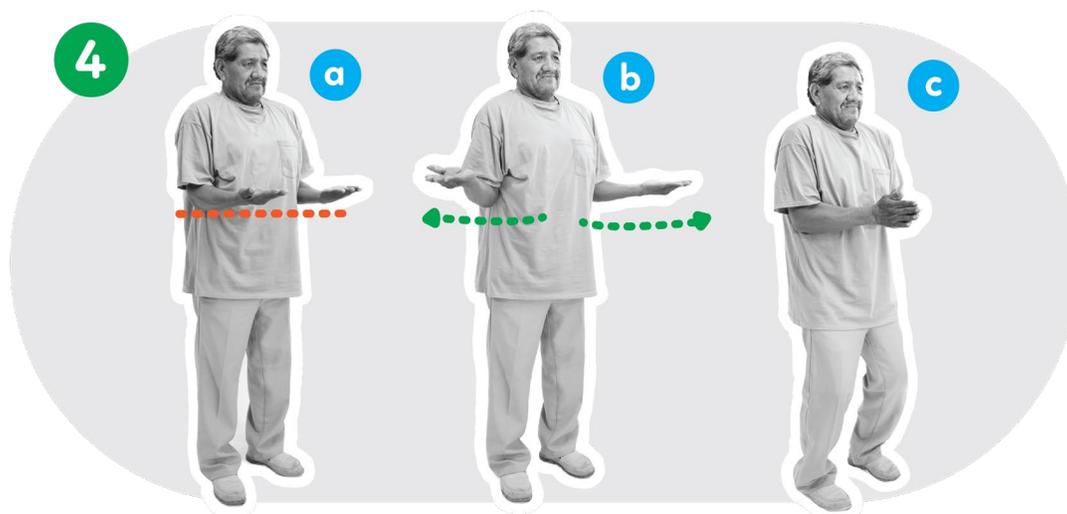
- Coloca las manos y los brazos paralelos al piso, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y los codos pegados al torso. Inhala por la nariz y evita subir los hombros.
- Exhala por la boca y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inhala por la nariz y regresa los brazos a la postura inicial (a).



### 4 Camarero con presión de palmas (4 repeticiones)

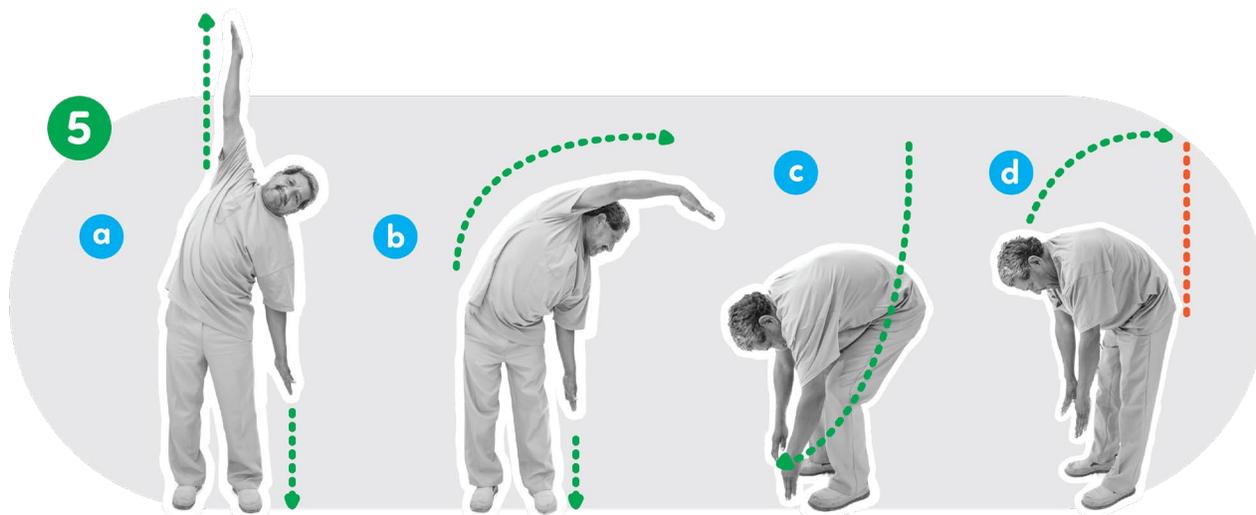
- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Flexiona ligeramente las rodillas.

- c. Exhala por la boca y junta las palmas de las manos haciendo presión en el pecho. No despegues los codos. Regresa a la postura inicial (a).



**5 Vuelta al mundo (4 repeticiones)**

- Inhala por la nariz, inclina el cuerpo hacia la derecha como si quisieras tocar el piso con la mano derecha y sube el brazo izquierdo como si quisieras alcanzar el techo. Flexiona ligeramente las rodillas y empuja el piso con el pie izquierdo.
- Exhala por la boca y baja el brazo izquierdo en diagonal, como si te envolvieras con una capa.
- Gira el torso hacia enfrente y trata de tocar los pies con ambas manos. Inhala. Sujeta el abdomen y relaja la cabeza.
- Exhala y vuelve a la postura inicial (a) ondulando la espalda lentamente para subir. La cabeza llega hasta final. Repite todo el ejercicio inclinando el cuerpo hacia la izquierda y subiendo el brazo derecho.



### 6 Pateando el balón (4 repeticiones)

- Apoya la espalda, las manos y los pies contra la pared. Inhala por la nariz y lleva el pie derecho hacia adelante como si patearas un balón hacia arriba.
- Sostén la postura 3 segundos, exhala por la boca y baja la pierna.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



### 7 Rotación de piernas (4 repeticiones)

- Mantén la postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz, sube la pierna derecha y rota la pierna hacia afuera desde el glúteo. Mantén la postura 2 segundos.
- Exhala por la boca, vuelve a rotar la pierna hacia enfrente y baja la pierna.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



### 8 Gusanito (2 repeticiones)

- Apoya la cabeza, la espalda y la cadera contra la pared y despega los pies de la pared. Inhala por la nariz.
- Exhala por la boca e inclínate hacia adelante contando 6 tiempos.
- Inhala por la nariz cuando estés abajo y cuando exhales sube como si fueras un gusanito que está desenrollándose. Cuenta 6 tiempos para subir.



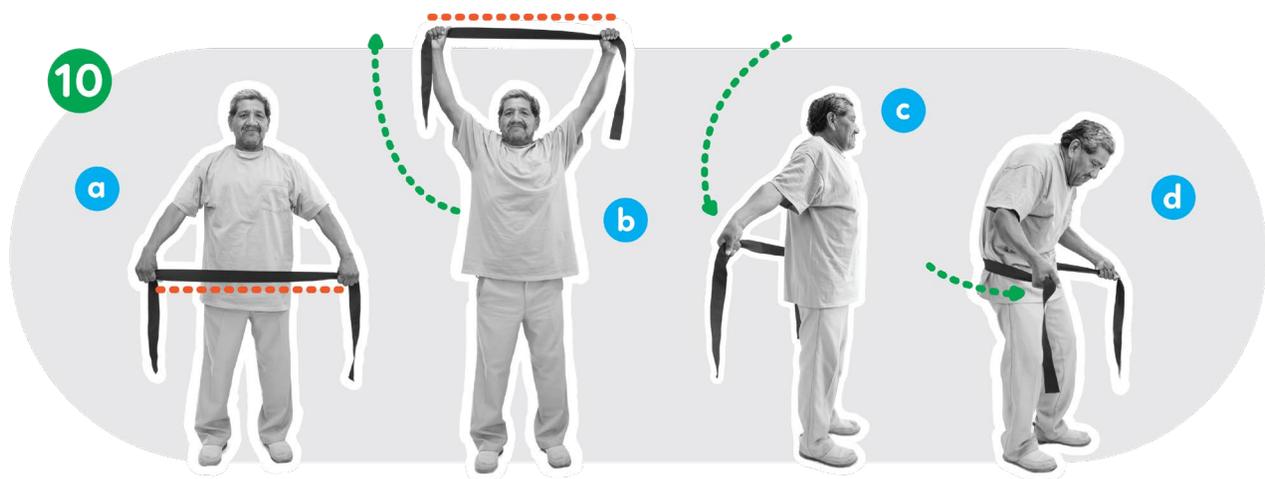
**9 Estiramiento lateral sujetando la muñeca (4 repeticiones)**

- Inhala por la nariz y sube los brazos, sujetando la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Inclina el torso hacia la izquierda, contando 4 tiempos mientras bajas. Procura no llevar el cuerpo hacia enfrente o hacia atrás.
- Empuja el piso con el pie derecho, exhala por la boca y regresa el torso a la postura inicial. Repite el movimiento hacia la derecha.



**10 Sentadilla y contracción en forma de “C” con elástico (4 repeticiones)**

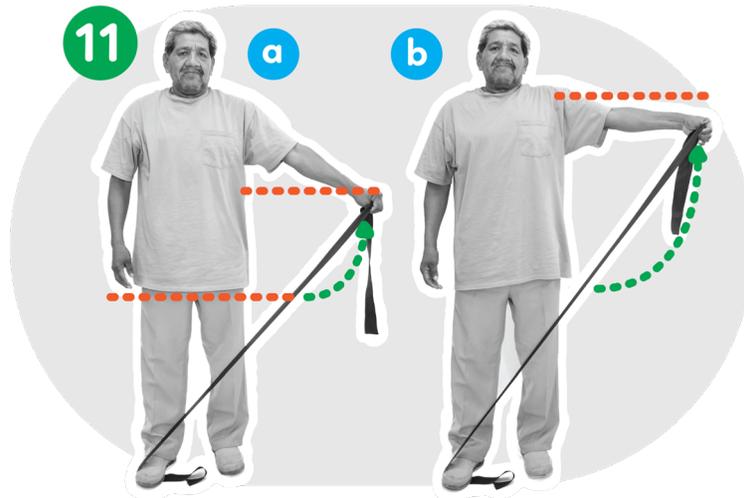
- Sujeta el elástico como se muestra en la fotografía y procura no mover las muñecas hacia arriba o hacia abajo. Flexiona ligeramente las rodillas.
- Inhala por la nariz y sube los brazos, alargando el cuerpo hacia arriba.
- Exhala por la boca, abre los brazos y pasa el elástico por detrás de la espalda.
- Contrae el abdomen, echa el cuerpo hacia adelante y redondea la espalda como si fuera una “C”. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas los brazos hacia adelante lentamente (a).



**11 Estiramiento de brazos con elástico (4 repeticiones)**

- Pisa un extremo del elástico con el pie derecho y sujeta el otro extremo con la mano izquierda a la altura de la cadera. Inhala por la nariz, sube el brazo a la altura de las costillas y baja exhalando por la boca. Mantén la muñeca relajada al momento de estirar el elástico. Repite con el brazo izquierdo.

- b. Inhala por la nariz y sube el brazo izquierdo a la altura del hombro. Mantén la postura 4 tiempos y relaja exhalando por la boca. Repite con el brazo derecho.



**12 Lagartijas contra la pared (10 repeticiones)**

- Separa los pies de la pared, abre las piernas a la altura de la cadera y coloca ambas manos contra la pared, procurando que estén a la altura del pecho y que los codos no se abran hacia afuera.
- Inhala por la nariz y acércate a la pared sin echar la cabeza hacia adelante.
- Exhala por la boca y extiende los brazos.



**13 Patada de mula contra la pared (4 repeticiones)**

- En la misma postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz y levanta la pierna derecha hacia atrás. Mantén la espalda recta y sujeta los glúteos y el abdomen.
- Exhala por la boca y regresa a la postura inicial. Repite con la pierna izquierda.



### 14 Respiraciones fluidas

- Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba.
- Exhala por la boca y deja caer el cuerpo hacia adelante, relajando y soltando los brazos. Flexiona ligeramente las rodillas y vuelve a subir a la postura inicial (a). Repite 2 veces.



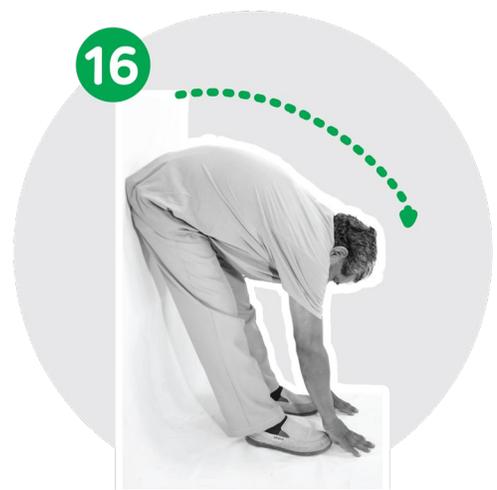
### 15 Torsión

Inhala por la nariz, gira el torso hacia la derecha y coloca ambas manos contra la pared. La cadera debe quedar hacia enfrente. Exhala por la boca y vuelve a la postura inicial. Repite el movimiento hacia el lado izquierdo.



### 16 Relajación

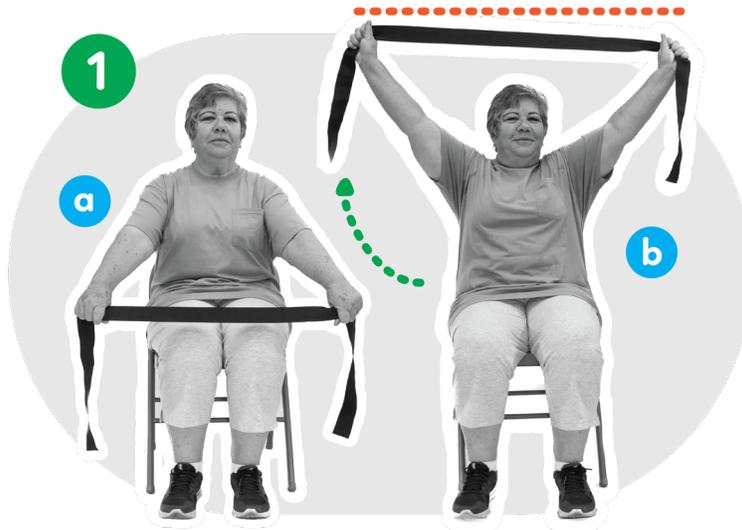
Apoya los glúteos contra la pared, despega los pies de la pared y suavemente desliza el cuerpo hacia enfrente. Coloca las manos sobre las piernas (rodillas, espinillas o tobillos). Regresa a la postura inicial.



## ..... Rutina para hacerse en silla

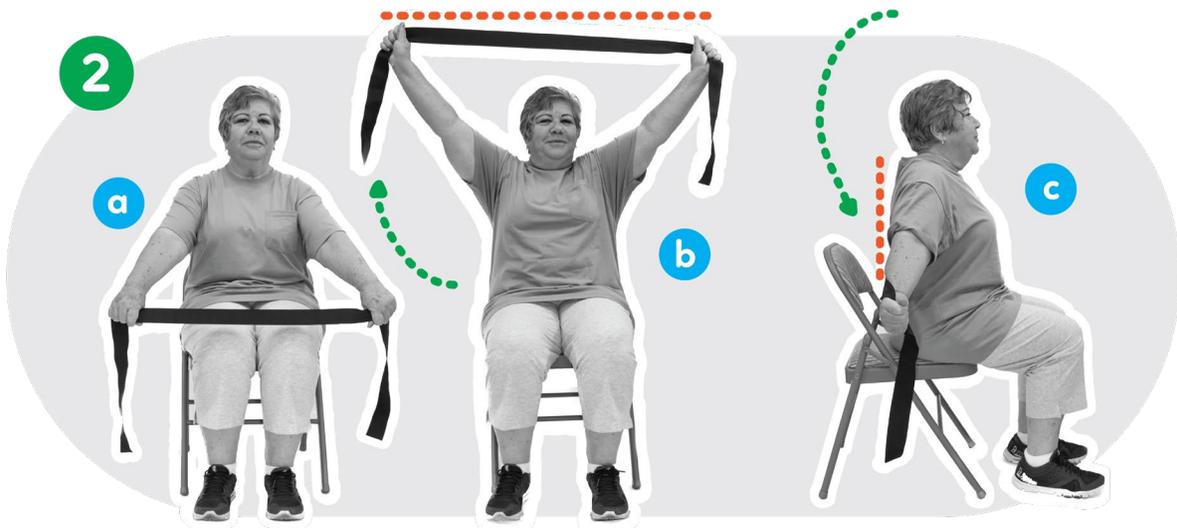
### 1 Desbloqueo de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico (o tela) con ambas manos, a una distancia mayor a la de tus hombros.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico. Exhala por la boca y regresa a la postura inicial (a). Aprieta el abdomen.



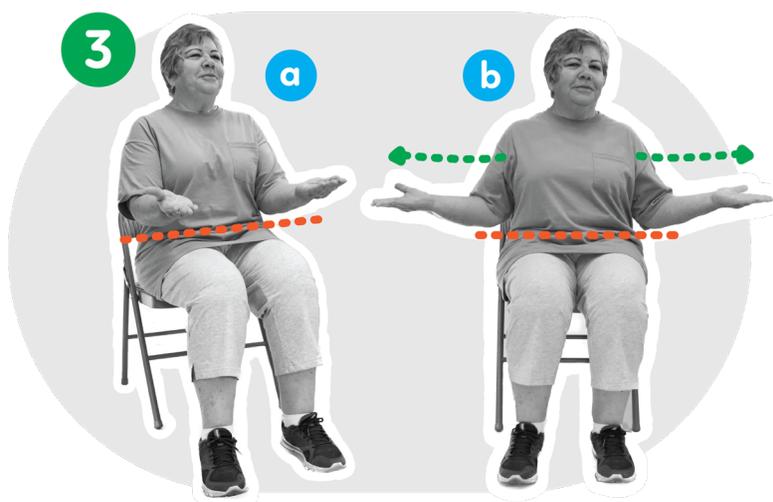
### 2 Apertura vertical de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico hacia afuera.
- Exhala por la boca y pasa el elástico por detrás de la espalda, evitando que quede pegado al cuerpo. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas lentamente los brazos hacia adelante (a).



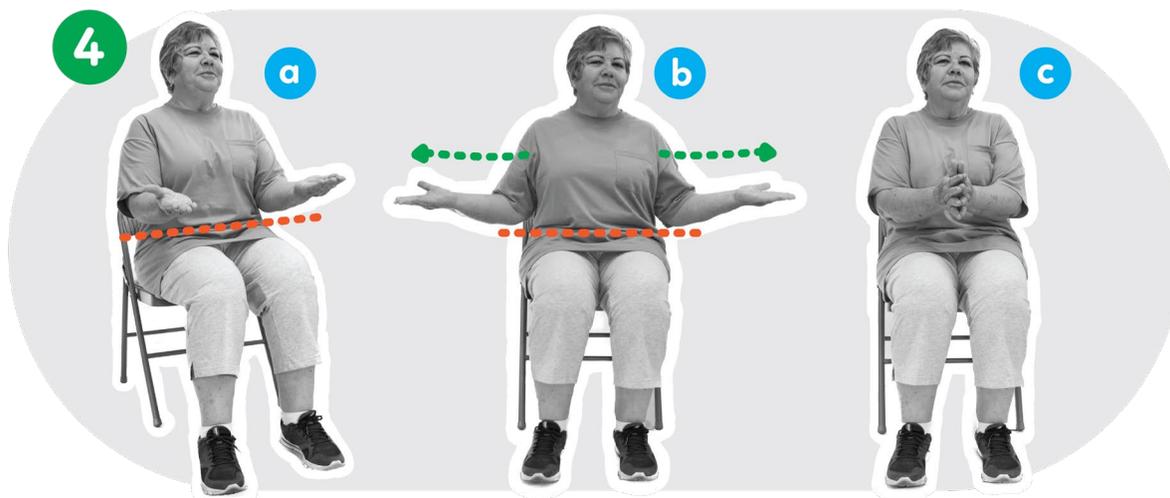
### 3 Camarero (4 repeticiones)

- Coloca las manos y los brazos paralelos al piso, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y los codos pegados al torso. Inhala por la nariz evitando subir los hombros.
- Exhala por la boca y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inhala por la nariz y regresa los brazos a la postura inicial (a).



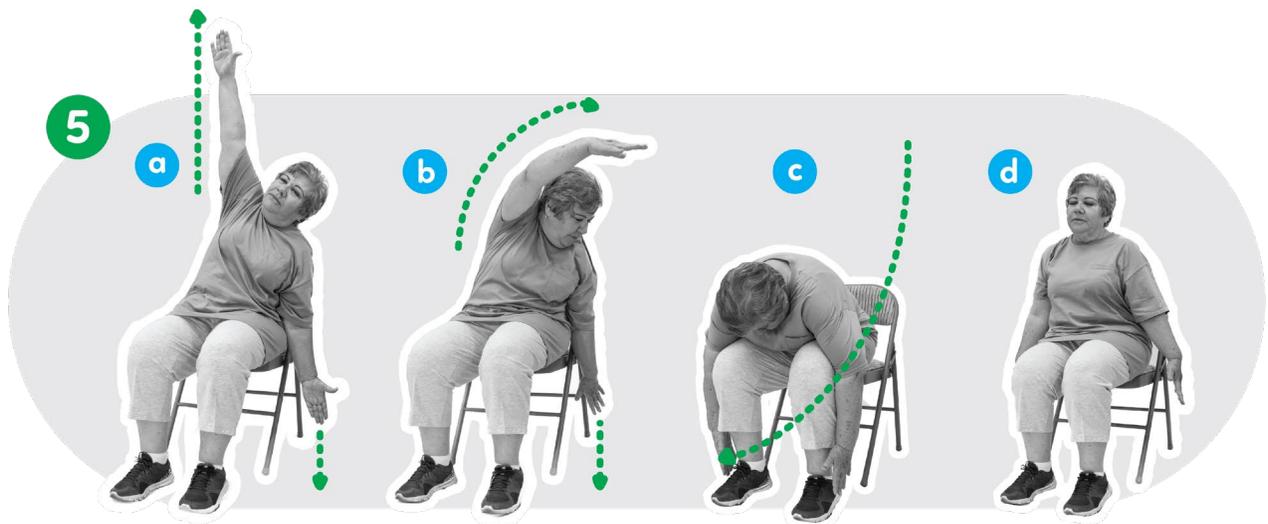
### 4 Camarero con presión de palmas (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz y abre los brazos con los codos pegados al cuerpo.
- Exhala por la boca y junta las palmas de las manos haciendo presión en el pecho. No separes los codos del cuerpo. Regresa a la postura inicial (a).



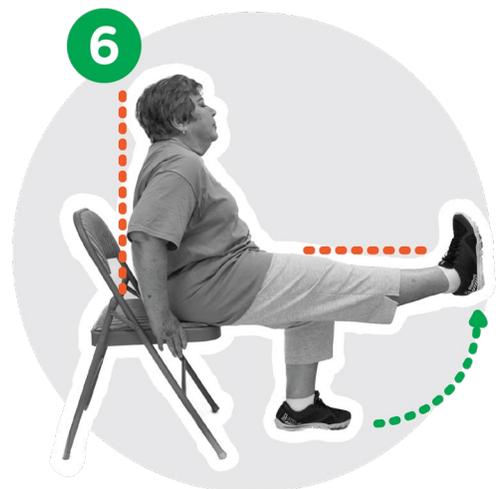
## 5 Vuelta al mundo (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz, inclina el cuerpo hacia la izquierda como si quisieras tocar el piso con la mano izquierda y sube el brazo derecho como si quisieras alcanzar el techo.
- Exhala por la boca y baja el brazo derecho en diagonal, como si te envolvieras con una capa.
- Gira el torso hacia enfrente y trata de tocar los pies con ambas manos. Inhala. Sujeta el abdomen y relaja la cabeza.
- Exhala y vuelve a la postura inicial (a) ondulando la espalda lentamente para subir. La cabeza llega hasta final. Repite todo el ejercicio inclinando el cuerpo hacia la derecha y subiendo el brazo izquierdo.



## 6 Pateando el balón (4 repeticiones)

- Coloca las manos sobre el asiento de la silla como si empujaras hacia abajo. Inhala por la nariz y sube la pierna derecha, cuidando que no pase de la altura de la rodilla.
- Sostén la postura 3 segundos, exhala por la boca y baja la pierna. Mantén el torso firme.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



### 7 Rotación de piernas (4 repeticiones)

- Mantén la postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz, sube la pierna derecha y rota la pierna hacia afuera desde el glúteo. Mantén la postura 2 segundos.
- Exhala por la boca, vuelve a rotar la pierna hacia enfrente y baja la pierna. Mantén el torso firme.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



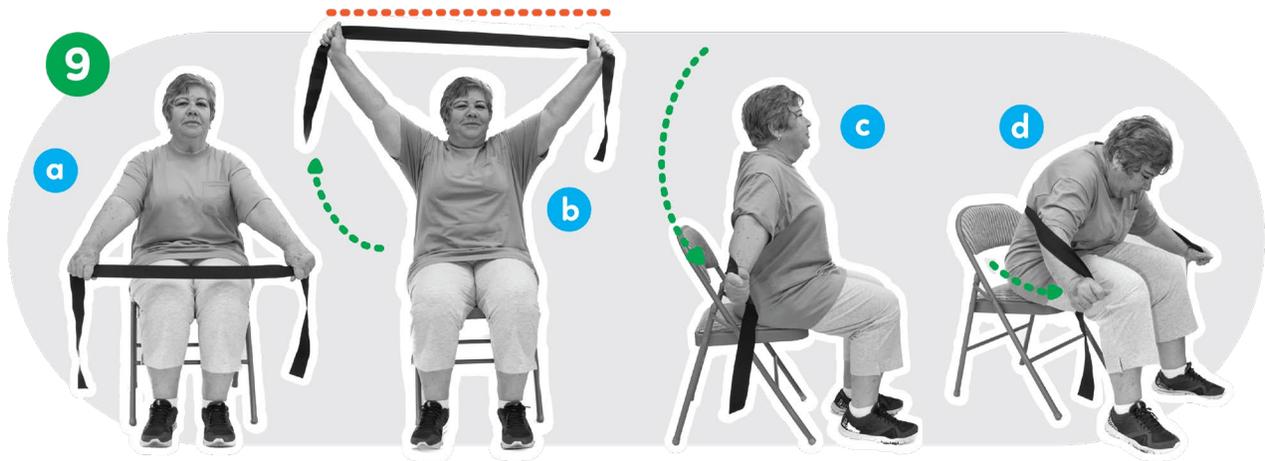
### 8 Estiramiento lateral sujetando la muñeca (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz y sube los brazos, sujetando la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Inclina el torso hacia la izquierda, contando 4 tiempos mientras bajas.
- Exhala por la boca y regresa el torso a la postura inicial. Repite el movimiento hacia la derecha.



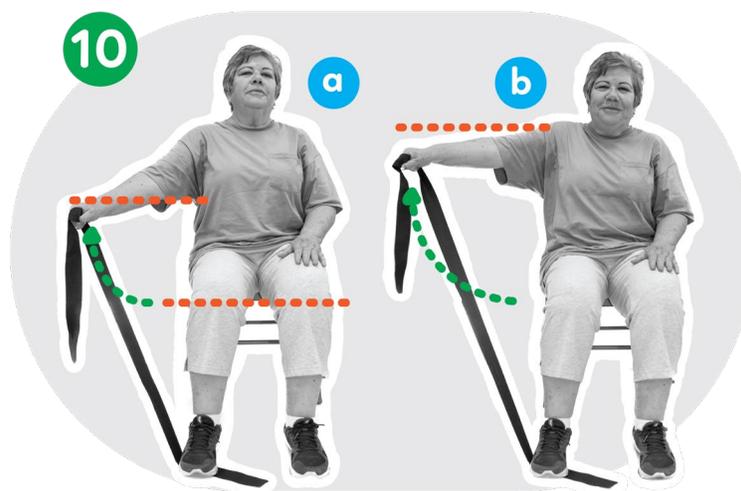
### 9 Contracción en forma de “C” con elástico (4 repeticiones)

- a. Sujeta el elástico como se muestra en la fotografía y contrae el abdomen.
- b. Inhala por la nariz y sube los brazos, alargando el cuerpo hacia arriba.
- c. Exhala por la boca, abre los brazos y pasa el elástico por detrás de la espalda.
- d. Contrae el abdomen, echa el cuerpo hacia adelante y redondea la espalda como si fuera una “C”. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas los brazos hacia adelante lentamente (a).



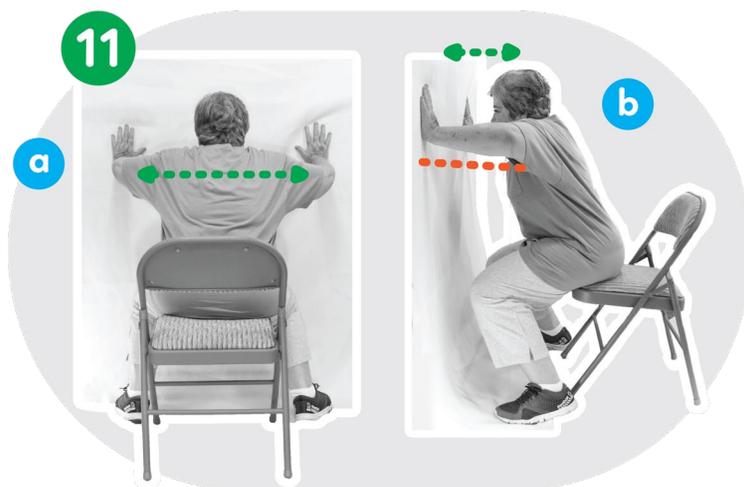
## 10 Estiramiento de brazos con elástico (4 repeticiones)

- Pisa un extremo del elástico con el pie derecho y sujeta con tu mano derecha una parte a la altura de la rodilla. Inhala por la nariz, sube el brazo a la altura de las costillas y baja exhalando por la boca. Mantén la muñeca relajada al momento de estirar el elástico. Repite con el brazo izquierdo.
- Inhala por la nariz y sube el brazo derecho a la altura del hombro. Mantén la postura 4 tiempos y relaja exhalando por la boca. Repite con el brazo izquierdo.



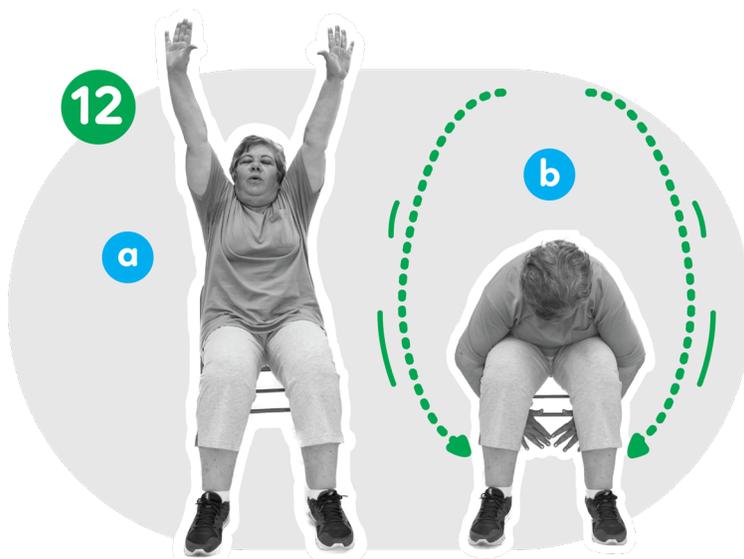
**11 Lagartijas contra la pared (10 repeticiones)**

- Separa las piernas y coloca ambas manos contra la pared, procurando que estén a la altura del pecho. Cuida que los codos no se abran hacia afuera.
- Inhala por la nariz y acércate a la pared inclinando el torso hacia adelante. Evita echar la cabeza hacia enfrente. Exhala por la boca y extiende los brazos.



**12 Respiraciones fluidas**

- Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba.
- Exhala por la boca y deja caer el cuerpo hacia adelante, relajando y soltando los brazos. Vuelve a subir lentamente. Repite 2 veces.



### 13 Torsión

Inhala por la nariz, gira el torso hacia la derecha y coloca ambas manos en la silla. Exhala por la boca y vuelve a la postura inicial. Repite el movimiento hacia el lado izquierdo.



### 14 Relajación

Extiende las piernas hacia adelante, inclina el cuerpo hacia enfrente y coloca las manos sobre las piernas (rodillas, espinillas o tobillos). Regresa a la postura inicial.



## ..... Materiales



### ..... Tela

Largo: 1.5 m  
Ancho: 50 cm

O

### ..... Elástico

Largo: 1.5 m  
Ancho 5 cm

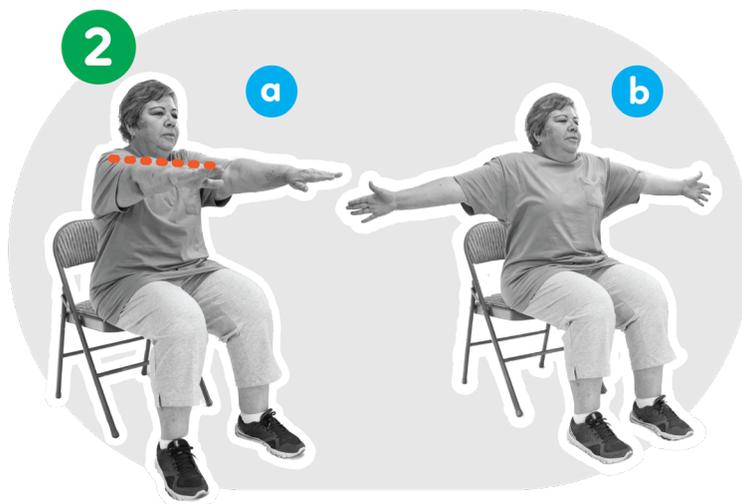
No uses un elástico (o liga) si tienes alguna cirugía reciente. Comenta con tu médico o médica cualquier situación o duda que surja.

## Rutina de lubricación y fortalecimiento de los músculos y las articulaciones (para hacerse en silla)

- 1 Siéntate en la mitad del asiento, con las plantas de los pies bien puestas sobre el piso y la espalda recta.
  - a. Estira los brazos hacia enfrente, a la altura del pecho, y coloca las palmas de las manos mirando hacia abajo.
  - b. Sube los brazos a los lados de la cabeza bien estirados y bájalos lentamente a la altura del pecho. Repite 4 veces.



- 2 Continúa sentada/o en la misma posición.
  - a. Deja los brazos estirados a la altura del pecho.
  - b. Abre los brazos como si fueran alas. Vuelve a cerrarlos despacio hasta llegar al centro del pecho. Repite 4 veces.



- 3** Estira los brazos hacia abajo.
- Haz círculos con las muñecas, primero 10 hacia adentro y luego 10 hacia afuera.
  - Ahora mueve todos los dedos como si tocaras el piano.
  - Después mueve los dedos de la siguiente forma: une el dedo meñique con el pulgar y sepáralos estirando toda la mano; luego une el anular con el pulgar y sepáralos, continúa con los dedos medio e índice. Repite 2 veces.



- 4** Ahora entrelaza las manos y colócalas sobre la nuca, sube la pierna izquierda y trata de tocar la rodilla con el codo derecho. Haz lo mismo con la pierna derecha y con el codo izquierdo. Repite 4 veces alternando el movimiento de cada lado.



- 5** Lleva la mano derecha por arriba de la cabeza y colócala sobre la oreja izquierda.
- Muy suavemente inclina la cabeza hacia la derecha, mantén los hombros relajados y hacia abajo.
  - Suelta la postura y lleva la cabeza lentamente hacia el centro y hacia abajo. Repite hacia el lado izquierdo.



- 6** Ahora mueve los hombros de forma circular. Cuenta 8 veces hacia atrás y luego 8 veces hacia enfrente.



Esta rutina lubrica las articulaciones, fortalece los brazos y la espalda, y aporta elasticidad y descanso a los músculos de la espalda. Puedes hacerla en tu casa o en la oficina. Elige una silla que tenga las patas y el asiento firmes, que no tenga cojines ni que sea muy esponjosa. Respira siempre por la nariz.

## Cómo hacer caminata

- 1 Haz ejercicios de calentamiento (consulta la rutina que se incluye en este mismo anexo).



- 2 Luego camina despacio por 5 minutos, moviendo los brazos de manera rítmica y natural. Inhala por la nariz y exhala por la boca.



- 3 Aumenta el ritmo de la respiración y aumenta el paso de la caminata sincronizándola con la respiración durante 5 minutos.



- 4 Disminuye el ritmo de la respiración y vuelve a sincronizar el paso de la caminata con este ritmo durante 5 minutos.



- 5 Haz ejercicios de enfriamiento (consulta la rutina que se incluye en este mismo anexo).

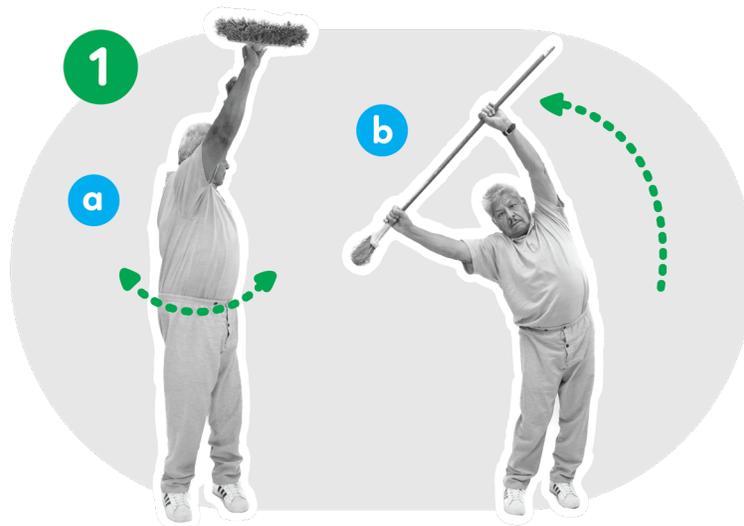


## Recomendaciones para hacer caminata

- Consume una colación saludable una hora antes de realizar la caminata.
- Respira profundamente con la boca cerrada, evita ir platicando para no sentir mareos o dolor en el vientre.
- Cuida que la ropa no te apriete para que corra libremente la sangre.
- Usa ropa ligera y fresca, de preferencia de algodón.
- Si usas cinturón, aflójalo un poco.
- No tomes mucha agua al iniciar la caminata, solo toma pequeños sorbos para que no te den náuseas.
- Usa zapatos cómodos y cerrados, adecuados para una persona con diabetes.
- Presta atención al lugar donde caminas para que evites caídas o accidentes en el trayecto.

## Actividad física en las labores de limpieza

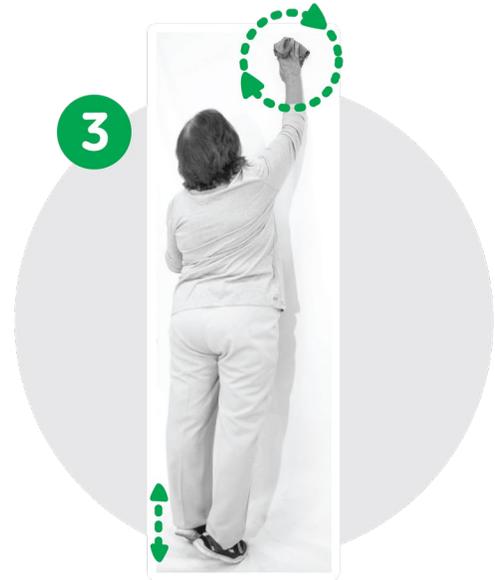
- 1 Cuando estés barriendo, haz una pausa para hacer los siguientes movimientos:
  - a. Coloca las manos en cada extremo del palo de la escoba. Sube los brazos por encima de la cabeza y gira la cintura de un lado a otro lentamente. Repite 4 veces de cada lado y continúa barriendo.
  - b. Después de un rato vuelve a tomar el palo de la misma manera, pero ahora inclina el torso de forma lateral, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Procura que la cadera quede hacia enfrente y que la cabeza se mantenga en medio de los brazos. Repite 4 veces de cada lado.



- 2 Cuando estés trapeando, lleva el trapeador lo más lejos que llegues hacia enfrente. Flexiona las rodillas y mueve el trapeador de un lado al otro, rota los pies del lado hacia donde trapees. Repite 4 veces y descansa. Cuenta hasta 10 y respira profundo.



- 3 Cuando limpies una pared de azulejo o laves una superficie grande, toma el estropajo o lo que utilices para limpiar con tu mano derecha y mientras limpias haz un movimiento circular, primero 4 veces hacia afuera y luego 4 veces hacia adentro. Trata de coordinar el movimiento subiendo y bajando los pies como si estuvieras de “puntitas”. Repite 8 veces con la mano izquierda.



- 4 Cuando estés lavando los platos mantén la espalda derecha y los pies juntos. Respira profundamente y aprieta los glúteos (cuenta hasta 10 y suelta), luego vuelve a apretarlos, pero ahora también deberás apretar el abdomen (cuenta hasta 10 y suelta, repite 4 veces). También puedes hacer este ejercicio mientras doblas la ropa o cuando hagas cualquier actividad en casa en la que pases mucho tiempo de pie.

Esta rutina desarrolla la coordinación del cuerpo y la elasticidad de los músculos, ayuda a fortalecer los brazos y las piernas y aporta descanso a la espalda.

## Recomendaciones para la salud corporal en la vida diaria

---

En la vida diaria, si no tienes el cuidado y el conocimiento de cómo manejar tu cuerpo puedes correr el riesgo de lesionarte o pasar un tiempo con dolor o tensión muscular. Lee las siguientes recomendaciones con atención y consulta cualquier duda con tu médico/a, o activador/a físico/a.

- 1 Antes de levantarte de la cama, primero acomoda tu cuerpo de lado. Apoya los brazos y las manos sobre el colchón y ve incorporándote poco a poco, con la cabeza hacia abajo. Siéntate en la cama, y con los pies ya acomodados en el piso, ponte de pie. Con esto evitarás lastimarte la espalda, el nervio ciático, la cintura, el cuello y forzar alguna lesión o hernia (si es que la tienes). Nunca te levantes de un solo golpe y boca arriba.



- 2 Cuando pases mucho tiempo de pie, por ejemplo cuando laves los platos, cuando manejes algún tipo de maquinaria o cuando hagas fila en el banco, recuerda mantener el peso de tu cuerpo en ambos pies. Esto te permitirá estar en una postura más descansada, durar más tiempo sin que te duelan las rodillas y la cintura, y proteger todas las áreas de la espalda. Observa si sueles dejar todo tu peso en un solo pie y luego pasarlo hacia el otro, y trata de distribuirlo uniformemente.
- 3 Evita subirte a una silla, o a cualquier superficie, para alcanzar un objeto. Solo usa una escalerilla que esté bien afianzada sobre el piso. Al confiarte, puedes tener una

caída muy fuerte que te ocasione ruptura de ligamentos o de huesos, que además de ser dolorosa, te tendría mucho tiempo sin poder moverte. Hasta puedes perder el conocimiento si el golpe es en la cabeza.

- 4 Cuando necesites agacharte a recoger un objeto que esté en el piso, dobla las rodillas para evitar lastimarte la espalda o las rodillas mismas, y para que tengas un mayor control de tu equilibrio.



- 5 Si necesitas levantar una caja o algún objeto ligero (nada que sea pesado en exceso), primero agáchate con las rodillas flexionadas, toma la caja con ambas manos y luego incorpórate estirando las rodillas.



- 6 Siempre ten en la regadera una silla de plástico firme para que te sostengas al bañarte y evites caídas. También para que te sientes, te laves o te depiles de forma segura pies y piernas.

- 7 Trata de no permanecer sentada/o por tiempos muy largos y si necesitas hacerlo, levántate cada 15 minutos, estira los brazos y mueve la cabeza y los hombros de forma circular. También puedes caminar un poco para que la circulación de la sangre fluya de manera correcta y evites que los músculos del cuerpo se entuman y duelan.

- 8 Evita sentarte con las piernas cruzadas, esto interfiere con la circulación de la sangre y puede provocar entumecimiento.



- 9 Siempre que vayas caminando presta atención a la superficie por la que pasarás, observa si hay agua, grietas, piedras y todo aquello que te exponga a un accidente.
- 10 Usa zapatos cómodos que tengan una suela que evite que te resbales.

