



SB1

SU BIENESTAR

Ejercicio al alcance

Tiempo: 70 Minutos

Alístese para estirar, fortalecerse e incluso saltar con todos estos ejercicios que pueden hacerse fácilmente en casa o en el patio trasero. El ejercicio regular y la actividad física son parte de una buena salud y bienestar y van de la mano con una buena nutrición. Aprenda cómo integrar una alimentación sana e hidratación adecuada en su rutina de ejercicio. Determine metas, identifique motivadores personales y cree un plan de ejercicio que vaya con su estilo de vida y el de su familia.

OBJETIVOS:

Entender las recomendaciones de la AHA sobre la actividad física semanal (150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa).

Identificar un motivador personal y una forma de eliminar una barrera para estar físicamente activos.

Establecer un plan de ejercicio personal que le funcione.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales.
- Configure tres estaciones con señalamientos de ejercicio, el equipo adecuado (si es necesario) y las instrucciones.
- Repase los ejercicios recomendados para familiarizarse.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Participe en una de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema. 10 Minutos

DEMOSTRACIÓN

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guion para la demostración). 10 Minutos

ACTIVIDAD

- Los participantes se dividirán en grupos y rotarán a través de tres estaciones con ejercicios específicos de diferentes niveles de intensidad. 20 Minutos

RECAPITULACIÓN

- Pasar los materiales y revisarlos con los participantes. 10 Minutos

DEFINICIÓN DE METAS/CIERRE

- Elija una actividad de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador. Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información). 20 Minutos



NOTAS: Lea, si aplica, el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad. Refiérase a la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria.

Lista de recursos para Ejercicio al alcance

MATERIAL IMPRESO/VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org.

- Video demostrativo de Ejercicio al alcance
- Material impreso de los Lineamientos Generales de la AHA sobre el ritmo cardiaco
- Material impreso de Los 7 Simples Pasos: Cómo ser más activo
- Material impreso de Descripción de los ejercicios
- Estiramientos (elijá tres)
- Recetas de snacks sanos para después del ejercicio (elijá una)
- Material impreso de Fijando metas SMART (por favor ubíquelo en esta guía)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumás para los participantes
- Folders
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD*


- Botellas de agua
- Snack para después del ejercicio (elijá algo con carbohidratos y proteína, pan integral con mantequilla de nuez baja en grasa o nueces sin sal)
- Tapetes de yoga


**Compre el número adecuado de materiales para los participantes.*


Guion de demostración: Ejercicio al alcance


Utilice si no puede mostrar el video.


Reparta el material de Comparación lado a lado antes de la demostración para que los participantes puedan ir la siguiendo


 **DIGA:** Hay simples pasos para aprender a disfrutar del ejercicio. Algunos de los beneficios de la actividad física regular son más energía y mejor salud cardiovascular (salud cardíaca). Encuentren el ejercicio que mejor vaya con su personalidad y estilo de vida.


 Si son una persona social, hagan algo que los comprometa socialmente, como ir a una clase grupal de ejercicio, unirse a un equipo de kickball o caminar con un grupo de amigos.


 O, si prefieren tener tiempo a solas, caminar o trotar pueden ser una mejor opción.


 Encontrar un grupo de colegas es la forma perfecta de conectarse con otros que comparten sus metas, estilo de vida, programas y pasatiempos.


 Háganlo un hábito. Sean honestos con ustedes mismos. Si no viven cerca de un gimnasio, puede ser más difícil que se les haga el hábito de ir. De igual forma, si no son una persona madrugadora, no planeen levantarse al amanecer para hacer ejercicio.


 Hay muchas formas de incorporar ejercicio en su vida y no significa que tienen que hacer grandes inversiones financieras. Pueden pedir videos de ejercicio prestados de la biblioteca. Hagan entrenamiento de pesas o resistencia con objetos que tengan en su casa (por ejemplo, usen productos enlatados como pesas).

 Caminar también es una excelente opción. La única inversión es un par de zapatos buenos. Generalmente es conveniente, cómodo y seguro ejercitarse en casa. Está bien dividir la actividad física en sesiones más pequeñas.

 Determinen metas para ustedes mismos. La AHA recomienda 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana,

 **DIGA:** como caminar a paso rápido o andar en bicicleta; 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como trotar o jugar basquetbol, mínimo 3 días a la semana en sesiones de por lo menos 10 minutos. E incluyan actividad de fortalecimiento muscular por lo menos 2 días a la semana para obtener más beneficios para la salud. Si suena abrumador, comiencen con sesiones de ejercicio de 10 minutos.


 Sigán. Si se saltan un día o un entrenamiento, no se preocupen porque todos batallan de vez en cuando. Nada más asegúrense de volver a la rutina al día siguiente.

 ¿Quién puede decirme algunas barreras (u obstáculos) con los que se topan para hacer ejercicio?

Pause, espere respuestas (falta de tiempo, falta de apoyo social, falta de motivación/energía, falta de equipo, responsabilidades aparte, etc.). Pídale a los participantes que den una lluvia de ideas o compartan historias de cómo evadir estas barreras. Vea a continuación ejemplos de barreras y soluciones.

 **Barrera: Falta de tiempo**

Soluciones: Monitoreen sus actividades por una semana e identifiquen por lo menos tres espacios de 30 minutos que puedan usar para hacer actividad física. Seleccionen actividades que puedan hacer en casa o en el trabajo, como caminar en el vecindario, subir escaleras, estacionarse más lejos o ejercitarse mientras ven TV.

 **Barrera: Sus amigos y familia no comparten su interés de hacer actividad física**

Soluciones: Explíquenles a sus amigos y familia sus metas de salud o bienestar y pídanles su apoyo. Inviten a amigos a participar en actividades físicas con ustedes y planeen actividades que involucren ejercicio. Únanse a un gimnasio local o un club de caminata para encontrar gente con metas similares que les puedan ofrecer apoyo.

Guion de demostración: Ejercicio al alcance (continuación)

DIGA: Barrera: Falta de motivación y/o energía


Soluciones: Planeen con tiempo. Programen actividad física para horas/días específicos y “táchenlas” de su lista o calendario cada vez que las hagan. Determinen a qué hora del día se sienten con más energía y traten de hacer la actividad en ese momento. Únanse a un grupo o clase de ejercicio y busquen a otros en el grupo para motivarse y que los hagan responsables de asistir. Traten de empacar su ropa de ejercicio la noche anterior y llévensela cuando se vayan a trabajar para que les sirva como recordatorio.


Barrera: Falta de recursos/equipo

Soluciones: Seleccionen actividades que no requieran equipo de gimnasio o una membresía, como caminar, trotar, saltar la cuerda o calistenia. Identifiquen recursos baratos y convenientes en su comunidad, como parques y programas recreativos, clubs de caminata, etc. También pueden buscar alrededor de ustedes equipo de gimnasio no convencional como latas de sopa o galones de leche llenos de agua para usar como pesas.


Barrera: Obligaciones con la familia


Soluciones: Ejercítense con sus hijos. Salgan juntos a caminar, jueguen a las atrapadas u otros juegos de correr. Pueden pasar tiempo juntos mientras se aseguran de que ellos están haciendo la actividad física diaria que necesitan para mantenerse sanos. Si tienen una clase de ejercicio específica a la que les gusta asistir, traten de pedirle mientras a un vecino que les ayude a cuidar a los niños.


 También es importante recordar darle a su cuerpo los alimentos y líquidos adecuados antes, durante y después del ejercicio.

 Llénense de energía dos horas antes del ejercicio al:


- Hidratarse con agua.
- Comer carbohidratos sanos como pan integral, frutas y verduras.


 Asegúrense de mantener su cuerpo hidratado con agua durante el ejercicio.


 Después de ejercitarse, tomen agua y coman un snack de carbohidratos sanos y proteína.

 Así que hagan lo que mejor les funcione. Sepan que lo que le dan al cuerpo (nutrición) es tan importante como lo que hacen con él (ejercicio). Como siempre, escuchen a su proveedor de servicios médicos acerca de requisitos y recomendaciones dietéticas específicas antes de comenzar una rutina de ejercicio.


Reparta el material impreso de los Lineamientos Generales de la AHA sobre el ritmo cardiaco

 **DIGA:** Cuando se ejercitan, ¿hacen demasiado o no suficiente? Una forma fácil de saber: Revisen su ritmo cardiaco objetivo.

 Antes de aprender cómo calcular y monitorear su ritmo cardiaco objetivo al ejercitarse, deben conocer su ritmo cardiaco en descanso. Su ritmo cardiaco en descanso es el número de veces que late el corazón por minuto cuando están descansando. Pueden medirlo en la mañana después de un buen sueño y antes de pararse de la cama.

 De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, el ritmo cardiaco en descanso promedio es:

- Para niños de 10 años o mayores y adultos (incluyendo gente mayor) es 60 - 100 latidos por minuto

 Mientras hacen ejercicio:

- Tómense el pulso en la muñeca, del lado del pulgar.
- Usen la punta de sus primeros dos dedos (no su pulgar) para presionar ligeramente sobre los vasos sanguíneos de la muñeca.
- Cuenten su pulso por 10 segundos y multiplíquelo por 6 para saber sus latidos por minuto. Debe mantenerse entre 50 por ciento y 85 por ciento de su ritmo cardiaco máximo. Este rango es su ritmo cardiaco objetivo.

Guion de demostración: Ejercicio al alcance (continuación)

Observe y deje que los participantes practiquen.



DIGA: Su ritmo cardíaco máximo es alrededor de 220 menos su edad. También pueden revisar el documento que les repartí.




En la categoría de edad más cercana a la de ustedes, lean lo que dice para encontrar su ritmo cardíaco objetivo. Su ritmo cardíaco durante actividades aeróbicas moderadas es alrededor de 50 a 69 por ciento de su ritmo cardíaco máximo; su ritmo cardíaco durante actividades aeróbicas vigorosas (intensas) es alrededor del 70% a menos del 90% del ritmo cardíaco máximo.




Estos números son un promedio, así que úsenlos como lineamientos generales.


Guion de la actividad: Ejercicio al alcance

Divida a los participantes en equipos para que roten entre las estaciones de ejercicio. Lea la información sobre seguridad de la actividad física. Reparta botellas de agua (si los participantes no llevan la suya) y el material impreso con la descripción de los ejercicios.

 **DIGA:** Hoy rotaremos por tres estaciones en donde probarán hacer diferentes ejercicios. Tendré un cronómetro y cuando escuchen la alarma pueden rotar a la siguiente estación (como las manecillas del reloj). Sígueme y les mostraré cada ejercicio. Tendrán 5 minutos en cada estación. Asegúrense de beber suficiente agua a lo largo de las actividades.


Demuestre los ejercicios mientras explica.

 **DIGA:** La **ESTACIÓN 1** es nuestra **área de estiramiento**. Practicarán tres estiramientos. Recuerden respirar de manera normal durante cada uno.

 El primero es un **estiramiento abductor (o de muslo interno)**.

Mantengan su torso recto. Doblen una rodilla y mantengan su otra pierna recta. Empujen su peso hacia la rodilla doblada hasta que sientan que está estirando el muslo interno de la pierna estirada. Sostengan por 20-30 segundos cada pierna.



 Ahora practicaremos el **estiramiento de pantorrilla**.

Párense viendo a la pared con sus dos manos en ella. Pongan un pie adelante (rodilla doblada) y la otra pierna atrás y estirada; los dedos apuntando hacia la pared. Con el estómago metido, inclínense hacia la pared hasta que sientan que está estirando la parte baja y posterior de la pierna. Sostengan por 20-30 segundos cada pierna.



 Después el **toque de dedos de los pies**.

Pongan su pierna derecha en una silla o barandal, haciendo un ángulo de 90 grados con la otra pierna. Mantengan su pierna izquierda recta e inclínense hacia delante, tocándose los dedos de la pierna derecha. No den saltos. Cambien la pierna y repitan lo mismo. Repitan los tres estiramientos 1 - 2 veces.





 **DIGA:** Nuestra **SEGUNDA ESTACIÓN** es para fortalecer los músculos.


Vamos a comenzar con las **sentadillas**. Todos practiquen conmigo.

- Coloquen sus pies separados a la altura de la cadera.
- Estiren los brazos hacia delante como si quisieran alcanzar una silla que alguien está alejando. Asegúrense de que sus rodillas no se muevan hacia delante, pero manténganse detrás de los dedos de los pies mientras bajan lo más posible hasta que sus muslos estén paralelos al suelo.
- Regresen a la posición de inicio al empujar sus talones y levantar el pecho.



 Las sentadillas fortalecen los abdominales, así como los cuádriceps (muslos) y los glúteos (nalgas), dos grandes grupos musculares.

 No se preocupen si tienen problemas en las rodillas, porque cuando las sentadillas se hacen correctamente, liberan presión de las rodillas al fortalecer los músculos de alrededor sin causar ningún impacto innecesario en la articulación. Harán 10 de estas para comenzar.

 Ahora haremos **lagartijas**. Las lagartijas fortalecen los brazos, pecho, espalda, abdominales y glúteos a la vez. Intenten hacer una lagartija regular. Practiquen conmigo:

- Comiencen en sus manos y rodillas.
- Coloquen sus manos en una posición más abierta que sus hombros; las rodillas deben estar atrás de su cadera.
- Estiren sus dedos de los pies y levanten las rodillas del suelo, poniendo el cuerpo en posición de plancha. Esta es la posición de inicio.
- Después doblen sus codos y bajen su pecho y cadera simultáneamente hasta que sus codos queden en un ángulo de 90 grados.
- Finalmente, empujen con sus manos para levantar el pecho y cadera para regresar a la posición inicial.



Guion de la actividad: Ejercicio al alcance (continuación)



DIGA: Para modificar este ejercicio, simplemente dejen las rodillas en el suelo, para su posición inicial, pero recuerden que deben estar detrás de la cadera. Asegúrense de mantener el pecho y la cadera alineados mientras bajan el cuerpo para fortalecer todo el torso.



Harán 10 de estas para comenzar. Si acaban los 3 ejercicios antes de que se acabe el tiempo, comiencen la secuencia otra vez.



Nuestro último ejercicio de fuerza es **fondos de tríceps**. Este ejercicio se enfoca en los tríceps, un músculo pequeño en la parte posterior del brazo. Practiquen conmigo:

- *Primero, siéntense en el suelo y pongan las manos en el suelo detrás de la cadera y directamente debajo de los hombros.*
- *Doblen sus rodillas, coloquen los pies debajo de ellas y levanten la cadera del suelo; esta es la posición inicial.*
- *Doblen sus codos y bajen su torso, justo antes de que la cadera toque el suelo.*
- *Extiendan sus brazos y empujen con sus tobillos para regresar a la posición inicial.*



Harán 10 de estas. Si acaban los 3 ejercicios antes de que se acabe el tiempo, comiencen la secuencia otra vez.



DIGA: **NUESTRA ESTACIÓN FINAL es el circuito aeróbico.** Rotaremos por los saltos de tijera y el levantamiento de piernas. Antes de levantar las piernas en posición de sentado, los saltos de tijera aumentarán su ritmo cardiaco.



Hagan **30 saltos de tijera** y después pasen a levantar las piernas en posición de sentado.



Para **levantar las piernas en posición de sentado**: comiencen en el suelo sentados con sus piernas completamente extendidas.

- *Coloquen sus manos en el suelo junto a su cadera, con cuidado de no ponerlas muy atrás de su cadera para que la resistencia esté en los abdominales y no en la espalda.*



- *Ahora respiren profundo. Cuando exhalan activan los músculos del torso; en ese momento levanten ambas piernas a una altura tolerable, sin mantener la respiración.*

- **Lentamente** bajen las piernas a la posición inicial (la clave es hacerlo lentamente, sin soltar las piernas para que caigan abruptamente al suelo). Como verán, este es un movimiento simple, pero poderoso.



Pueden repetir este movimiento 10 veces. Si terminan antes de que acabe el tiempo comiencen nuevamente con los saltos de tijera y continúen.

Reparta el snack para después del ejercicio (vea la lista de recursos para darse ideas) a todos los participantes.

El ritmo cardiaco máximo es ~220 menos su edad.

El ritmo cardiaco durante las actividades aeróbicas moderadas es alrededor de 50-69% de su ritmo cardiaco máximo, a diferencia del ritmo cardiaco durante la actividad física vigorosa/intensa que es del 70% a menos del 90% del ritmo cardiaco máximo.

EDAD	ZONA DE RITMO CARDIACO OBJETIVO 50 – 85%	PROMEDIO DE RITMO CARDIACO MÁXIMO 100%
20 años	100-170 latidos por minuto	200 latidos por minuto
30 años	95-162 latidos por minuto	190 latidos por minuto
35 años	93-157 latidos por minuto	185 latidos por minuto
40 años	90-153 latidos por minuto	180 latidos por minuto
45 años	88-149 latidos por minuto	175 latidos por minuto
50 años	85-145 latidos por minuto	170 latidos por minuto
55 años	83-140 latidos por minuto	165 latidos por minuto
60 años	80-136 latidos por minuto	160 latidos por minuto
65 años	78-132 latidos por minuto	155 latidos por minuto
70 años	75-128 latidos por minuto	150 latidos por minuto

Favor de hablar con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar una rutina de ejercicio.



CÓMO ESTAR MÁS ACTIVO

PONERSE ACTIVO

1 FIJE METAS

Los adultos deben hacer por lo menos

150
minutos
de actividad
aeróbica moderada*



o

75
minutos
de actividad
aeróbica vigorosa*



*o una combinación de ambas^{1,2}



en sesiones de por lo menos **10 minutos**,
3 veces a la semana.

y



actividad para **FORTALECER LOS MÚSCULOS** por
los menos **2 días** a la semana para obtener beneficios adicionales.

La American Heart Association recomienda que los adultos que necesitan bajar su presión arterial y/o colesterol LDL hagan actividad de moderada a vigorosa de **3 a 4 veces por semana** en sesiones de **40 minutos** cada una.²

LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

deben hacer por lo menos
60 minutos de actividad física al día.



2 TRATE ESTOS CONSEJOS



PROGRAME

¡Divida su ejercicio en sesiones diarias fáciles! Intente hacer por lo menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana, o 22 minutos todos los días.²



DETERMINE METAS

Fije metas realistas y haga cambios pequeños, pero duraderos, para encaminarse al éxito.



CONTINÚE

Una vez que haya alcanzado sus metas, no se detenga. Aumente gradualmente su actividad para obtener todavía más beneficios para su salud.



CAMINE MÁS

Hay muchas formas de estar activo. Puede que caminar sea la más fácil para seguir haciéndolo con el tiempo. Caminar es un cambio simple y positivo que puede mejorar su salud cardíaca.

APRENDA MÁS DEL TEMA EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/PHYSICALACTIVITY

1. U.S. Department of Health and Human Services. (2008, October). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. No. USDHHS.
2. Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, de Jesus JM, Houston Miller N, Hubbard VS, Lee I-M, Lichtenstein AH, Loria CM, Millen BE, Norman CA, Sacks FM, Smith SC Jr, Swartz KJ, Wadden TA, Yanovski SZ. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. Circulation. 2014;129(suppl 2):S76-S99.

EJERCICIO		DESCRIPCIÓN DE INSTRUCCIONES
	Estocada lateral	Mantenga 20-30 segundos en cada pierna
	Estiramiento de pantorrilla en pared	Mantenga 20-30 segundos en cada pierna
	Toque de dedos de los pies	Repita 1-2 veces
	Sentadilla	10 sentadillas
	Lagartija	10 lagartijas
	Fondo de tríceps en suelo	10 fondos de tríceps
	Salto de tijera	30 saltos de tijera
	Levantamiento de piernas en posición de sentado	10 levantamientos de pierna

Favor de hablar con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar una rutina de ejercicio.

Fijando metas SMART

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
