



AMA Healthier Life Steps™

Una alianza médico-paciente para una vida más larga y más saludable

Plan de acción para aumentar la actividad física

El objetivo

- ¡Póngase en movimiento!
- Al menos, 2 ½ horas de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa a la semana, preferentemente distribuidos a lo largo de la semana.
- Actividades de fortalecimiento muscular que incluyan todos los grupos musculares principales, dos o más días a la semana.

Prepararse

Muchas personas creen que estar físicamente activas significa inscribirse en un gimnasio, correr un maratón o ejercitarse utilizando un video, una clase o una máquina de ejercicios. Sin embargo, es posible estar más activo haciendo cambios pequeños a lo largo del tiempo.

Aumentar su nivel de actividad tan solo un poco puede ayudarlo a:

- Prevenir y controlar las enfermedades crónicas, como
 - Hipertensión arterial
 - Enfermedades cardíacas
 - Accidente cerebrovascular
 - Diabetes
 - Cáncer
 - Osteoporosis (debilitamiento de los huesos)
 - Estrés y ansiedad
 - Depresión
- Sentirse menos cansado y con más energía
- Reducir la tensión y mejorar el estado de ánimo
- Ser más fuerte
- Dormir mejor
- Mantener un peso saludable
- Perder peso
- Mejorar el equilibrio y evitar lesiones



Piense en qué podría impedirle estar más activo físicamente. Planifique maneras de sortear los impedimentos.

Posibles impedimentos	Consejos para sortear estos impedimentos
No tengo suficiente tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Planifique de antemano si va a agregar actividad física a su rutina diaria. ■ Comience con actividades que lleven solo algunos minutos. Por ejemplo, estacione a mayor distancia de su destino o permanezca de pie cuando hable por teléfono.
No me gusta el ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pruebe con diferentes actividades hasta que encuentre las que le gusten. ■ Invite a un amigo a participar en actividades con usted de manera regular y haga anotaciones en su calendario de registro del progreso.
Tengo miedo a lesionarme	<ul style="list-style-type: none"> ■ Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento durante tres a cinco minutos al comienzo y al final de la actividad física. ■ Comience a un ritmo tranquilo. Escuche a su cuerpo. Conozca los indicios de advertencia del esfuerzo excesivo.

Tomar medidas

Piense en sus actividades típicas de las últimas dos semanas. ¿Dónde siente que tiene las mayores posibilidades de tomar medidas para aumentar su nivel de actividad física?

A fin de comenzar su plan para aumentar su nivel de actividad, elija una o dos de las opciones indicadas a continuación. O agregue sus propias actividades en el espacio que se proporciona.

- Estacionar en el extremo más alejado del estacionamiento en el trabajo.
- Subirse o bajarse del autobús a varias cuadras del trabajo.
- Usar las escaleras en lugar del elevador en el trabajo o en el centro comercial.
- Hacer ejercicios de estiramiento en su escritorio un par de veces al día.
- Hacer una caminata de 10 minutos una vez al día.
- Jugar activamente con sus hijos o mascotas dos veces por semana.
- Lavar su automóvil a mano en lugar de llevarlo al lavadero de auto.
- _____
- _____

El primer objetivo de mi actividad:

Mi fecha de inicio:

Registre sus actividades físicas en su calendario de registro del progreso.



Continuar con el plan

- Haga una nueva adición a su plan semanalmente o mensualmente, como por ejemplo:
 - Esta semana o este mes, caminaré cinco minutos adicionales durante mi horario de almuerzo.
 - La próxima semana o el próximo mes, haré ejercicios de estiramiento durante 15 minutos mientras miro TV.
 - La siguiente semana o el siguiente mes, permaneceré de pie mientras hablo por teléfono.
- Aumente gradualmente sus niveles de actividad.

Nivel de actividad	Cómo calcular la intensidad	Ejemplos
Leve	<ul style="list-style-type: none"> El ritmo respiratorio y cardíaco no aumentan significativamente Es capaz de cantar mientras hace la actividad 	Caminar lentamente, sacudir el polvo, pasar la aspiradora, realizar ejercicios de estiramiento leve, jardinería o poda, jugar al golf con un carrito a propulsión
Moderada	<ul style="list-style-type: none"> Aumentan el ritmo respiratorio y cardíaco Se produce una leve sudoración Es capaz de continuar cómodamente con una conversación 	Caminar rápidamente, cortar el césped con una máquina a motor, jugar al golf (llevando los palos), jugar dobles de tenis, fregar pisos, lavar ventanas, levantar pesas
Vigorosa	<ul style="list-style-type: none"> Causa respiración pesada y un aumento significativo del ritmo cardíaco Sin aliento como para continuar con una conversación 	Marchar, trotar, correr, practicar nado libre, cortar el césped con una máquina manual, andar en bicicleta en subida o más rápido de 10 mph

- En forma gradual, incluya actividades de fortalecimiento muscular para todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos. Los ejercicios para cada grupo muscular se deben repetir de ocho a 12 veces por sesión.
- Busque maneras de agregar otras actividades.
- Escriba estos cambios planificados en su calendario de registro del progreso.
- Consulte los recursos indicados a continuación para obtener consejos que posiblemente le ayuden a elaborar y seguir su plan.



Factores para el éxito

- Prepárese para que haya pausas en su plan (enfermedad, más trabajo, viaje, vacaciones, etc.).
- Busque otras opciones de actividad y haga algo pequeño en lugar de no hacer nada.
- ¡Sea realista! Comience lentamente y, de forma gradual, aumente su trabajo para alcanzar sus objetivos.
- Persevere. Si lo que está haciendo no está funcionando, intente hacer alguna otra cosa. Continúe acercándose a su objetivo de aumentar su actividad física.
- Si ha elegido caminar, trabaje hasta llegar a los 10,000 pasos por día. Considere comprarse un podómetro o busque programas de caminatas en su comunidad.
- Si en cualquier momento siente algo más que una pequeña molestia o dolor, tiene dificultades para respirar o siente que su corazón late irregularmente, detenga la actividad y consulte a su médico si cualquiera de estas condiciones persiste.

Recursos útiles

- **Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades de los EE. UU. (US Centers for Disease Control and Prevention)**
 - <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/index.htm>
- **HealthierUS.gov**
 - <http://www.healthierus.gov/exercise.html>
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (US Department of Health and Human Services)**
 - <http://www.health.gov/paguidelines>
 - <http://www.smallstep.gov>
- **Consejo del Presidente sobre Buena Forma Física y Deportes (President's Council on Physical Fitness and Sports)**
 - <http://www.presidentschallenge.org/>
- **Shape Up America!**
 - <http://www.shapeup.org/shape/steps.php>
- **Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians)**
 - <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/healthy/aim/food/849.printerview.html>
- **Exercise is Medicine™**
 - <http://www.exerciseismedicine.org>