



SB1

SU BIENESTAR

## Ejercicio al alcance

Tiempo: 75 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.

### OBJETIVOS:

Entender las recomendaciones de la AHA sobre la actividad física (150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa a la semana, o una combinación de ambas, de preferencia a lo largo de la semana).

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

Establecer un plan personal que le funcione a usted.

### CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- 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 (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

### DEMOSTRACIÓN (15 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea guión para la demostración).

### ACTIVIDAD (20 minutos)

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

### RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Pasar los materiales y revisarlos con los participantes.

### DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde 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).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre ejercicio](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

## 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/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- Video – **Ejercicio al alcance**
- Artículo – **Estiramientos para ejercicio y flexibilidad** (disponible solamente en inglés)
- Recetas – **Meriendas sanas para después del ejercicio** (disponible solamente en inglés)

### Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Material impreso – **Infografía ¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?**
- Material impreso – **Los 7 Simples Pasos: Cómo hacer más ejercicio**
- Material impreso – **Descripción de los ejercicios**
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

### CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

### MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD\*

- Botellas de agua reusables
- Merienda para después del ejercicio (elija algo con carbohidratos y proteína, pan integral con mantequilla de nuez baja en grasa)
- Tapetes de yoga
- Letreros de los ejercicios

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

## Guión de demostración de Ejercicio al alcance

**Utilice si no puede mostrar el video.**



**DIGA:**

Algunos de los beneficios de la actividad física regular son más energía y mejor salud cardiovascular (salud cardíaca). Encuentren la actividad que mejor vaya con su personalidad y estilo de vida. Aquí algunos consejos para ayudarlos a disfrutar la actividad física.



Si son personas sociales, 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, agendas y pasatiempos.



Háganlo un hábito. Sean honestos con ustedes mismos. Si no son personas madrugadoras, no planeen levantarse al amanecer para hacer ejercicio.



Hay muchas formas de incorporar actividad física en su vida sin tener 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 de intensidad moderada a la semana, como caminar o andar en bicicleta, 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como trotar o jugar basquetbol, o una combinación de ambas, de preferencia a lo largo de la semana. Incluyan actividad de fortalecimiento muscular como ejercicios de resistencia o pesas por lo menos 2 días a la semana

para obtener aún más beneficios para la salud. Si suena abrumador, comiencen con sesiones de ejercicio de 10 minutos.



Sigan. 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.**



**DIGA:**

**Barrera: Falta de tiempo**

**Soluciones:** Monitorean sus actividades por una semana e identifiquen cualquier espacio de tiempo 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 a dichos amigos. Si tienen la opción, únense a un gimnasio o a un club para caminar o correr que les pueda ofrecer ese apoyo social.





**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. Únense a un grupo o clase de ejercicio y busquen a otros en el grupo para motivarse y que los hagan responsables de asistir.


## Guión de demostración de Ejercicio al alcance (continuación)

 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. Usen latas de sopa o galones de leche llenos de agua 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:**


- Comer carbohidratos sanos como pan integral, frutas y verduras. Si solamente tienen cinco minutos antes del ejercicio, cómanse una manzana o un plátano.
- Denle al agua tragos pequeños para mantenerse hidratados durante el ejercicio.
- Después del ejercicio asegúrense de beber agua y comer un merienda de carbohidratos sanos y proteína para reparar los músculos.

 Asegúrense de consultar a un profesional de la salud sobre sus requisitos dietéticos y recomendaciones antes de comenzar un programa 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, 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 minute


 **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. Deben mantenerse entre 50 por ciento y 85 por ciento de su ritmo cardiaco máximo. Este rango es su ritmo cardiaco objetivo.

**Observe y deje que los participantes practiquen.**

 **DIGA:**  
Su ritmo cardiaco 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 cardiaco objetivo.

 Su ritmo cardiaco durante actividades aeróbicas moderadas es alrededor de 50% a 70% de su ritmo cardiaco máximo; su ritmo cardiaco durante actividades aeróbicas vigorosas (intensas) es alrededor del 70% - 85% del ritmo cardiaco máximo.

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

# Guión para la actividad Ejercicio al alcance

Divida a los participantes en equipos para que se roten por las estaciones de ejercicio. Lea el **descargo de responsabilidad sobre el ejercicio**. Pase las botellas de agua (si los participantes no llevan las suyas) y el material impreso con las descripciones de los ejercicios.



## DIGA:

Hoy rotaremos a través de tres estaciones de ejercicio en donde se estirarán e intentarán hacer diferentes ejercicios. Tendré un cronómetro y cuando escuchen la alarma podrán rotar hacia la siguiente estación (como las manecillas del reloj). Síganme alrededor del salón y les mostraré cada ejercicio. Tendrán 5 minutos en cada estación. Asegúrense de tomar agua a lo largo de la actividad.

**(Muestre todos los ejercicios mientras explica.)**



## DIGA:

La **ESTACIÓN 1** es nuestra área de estiramiento.



Practicaremos los estiramientos de pantorrilla. Haremos los estiramientos dos veces por pierna. Es importante estirar ambas piernas antes y después del ejercicio.



Practicaremos los **estiramientos de pantorrilla**.



- Párense de frente a la pared con ambas manos recargadas.
- Pongan un pie hacia adelante (doblando una rodilla) y la otra pierna hacia atrás estirada; los dedos del pie señalando hacia la pared.
- Apretando el estómago, inclínense hacia la pared hasta que sientan un estirón en la zona baja de la parte posterior de la pierna.
- Sostengan 20-30 segundos cada pierna.



## DIGA:

La **ESTACIÓN 2** es nuestra área de fortalecimiento de músculo.



Practicaremos hacer **sentadillas**.

Haremos 10 sentadillas. Las sentadillas fortalecen sus abdominales, cuádriceps (músculos de los muslos) y glúteos.



- Coloquen sus pies a la altura de la cadera.
- Estiren sus brazos hacia adelante, sentándose hacia atrás como si trataran de sentarse en una silla que alguien está quitando. Asegúrense de que sus rodillas no se muevan más allá de sus dedos del pie al hacer la sentadilla. Ahora bajen el cuerpo hacia el piso, sacando los glúteos. Bajen lo más posible hasta que sus muslos estén paralelos al piso. El peso debe estar en sus talones.
- Regresen a la posición en la que están parados empujando sus tobillos y levantando la parte superior del cuerpo.



## DIGA:

La **ESTACIÓN 3** es nuestra área de cardio.



Practicaremos hacer saltos de tijera.

Haremos 30 saltos de tijera. Estos aumentarán su ritmo cardiaco. Los ejercicios de salto también fortalecen sus huesos.



- Párense con los pies juntos.
- Extiendan sus brazos a los lados.
- Salten para separar los pies más allá de la cadera y suban los brazos rectos por encima de la cabeza para que sus manos se toquen. Hagan ambos movimientos al mismo tiempo.

**Una vez que los participantes hayan recorrido las estaciones, repártales el merienda para después del ejercicio (vea la lista de materiales para darse ideas).**



# ¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



## **+150 min de ejercicio**

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



## **Muévase más, siéntese menos**

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



## **Aumente la intensidad**

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



## **Gane músculo**

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



## **Siéntase mejor**

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



**Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.**

Descubra cómo en [heart.org/movemore](http://heart.org/movemore).

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Healthy for Good es una marca comercial. Se prohíbe el uso no autorizado.

# CÓMO HACER MÁS EJERCICIO

## 1 MUÉVETE MÁS

Los adultos suelen realizar unos



o una combinación de ambas a lo largo de la semana.

- ➔ **Fortalece tu cuerpo:**  
Incluye actividades de fortalecimiento muscular (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.
- ➔ **Agrega intensidad:**  
Aumenta el tiempo, la distancia, la duración o el esfuerzo para lograr más beneficios.
- ➔ **Pasa menos tiempo sentado:**  
Levántate y muévete durante el día.

## Los niños y los adolescentes

suelen realizar como mínimo **60 minutos** de actividad física al día.



## 2 CONSEJOS

### DEFINE OBJETIVOS

Define objetivos realistas y realiza cambios pequeños y duraderos que te permitan alcanzar tu meta.

### NO TE RINDAS

No pares cuando hayas conseguido tus objetivos. Aumenta poco a poco la actividad y la intensidad para conseguir más ventajas para tu salud.

### CAMINA MÁS

Hay muchas formas de hacer ejercicio, pero caminar es la forma más sencilla.

### SIGUE SUMANDO

Encuentra formas de moverte más en tu vida diaria, ya sea en el trabajo, en el camino a este o en casa. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir tu objetivo.

### CREA HÁBITOS

Practica ejercicio todos los días a la misma hora aproximadamente para que se convierta en un hábito. Añádelo a tu agenda para que no te olvides ningún día.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/MYLIFECHECK](https://www.heart.org/mylifecheck) Y [HEART.ORG/BEACTIVE](https://www.heart.org/beactive)

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. IPAD0619

## Descripción de los ejercicios

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

Favor de hablar con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar una rutina de ejercicio.  
© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



## **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:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---