

Ministerio de Salud y Protección Social

DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sume, por lo menos, 150 minutos a la semana de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años

Como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, aeróbicos de bajo impacto, Tai chí, hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis dobles. Estas son actividades con las cuales se alcanzan los beneficios esperados en salud, con un alto grado de seguridad, disminuyendo la probabilidad de dolor o lesiones. En éstas el cuerpo se calienta y se aumenta un poco la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar con frases largas mientras hace la actividad sin verse ni sentirse agitado.

2. Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes

Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta con grandes distancias o en montaña, caminar con morrales, o caminata en montaña, artes marciales, etc. Con estas actividades fuertes debemos ser precavidos por el aumento en la probabilidad de lesiones. Sólo debemos hacerlas cuando nos hemos preparado físicamente durante varias semanas o meses; de lo contrario, prefiera actividades moderadas.

3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana

Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes, mejoran la postura y a prevenir enfermedades como la osteoporosis. En estas actividades los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Se deben realizar ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas, por ejemplo: levantar y cargar bolsa con mercado, hacer ejercicios como abdominales, flexiones de brazo, hacer barras, subir escaleras, artes marciales, algunas clases de gimnasio como pilates o hacer rutinas con pesas.

4. Si es niño o joven menor de 18 años de edad, realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente

Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos 3 veces por semana. El juego y la diversión siempre deben estar presentes.

5. Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio

Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

6. Limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o video juegos a menos de 2 horas al día

Estar sentado o en una misma posición por tiempo prolongado en frente de pantallas es perjudicial para su salud. Limite el tiempo a estas actividades. Busque actividades donde su cuerpo se mueva.

7. Evite el uso del transporte motorizado, busque la forma de transportarse por sus propios medios

Evite utilizar los transportes motorizados. Busque caminar, montar en bicicleta, patines, patineta o remar como medio de transporte. Busque senderos peatonales o ciclo rutas cerca de usted y úselas.

8. Prevenga los riesgos potenciales de la actividad física

La actividad física es muy segura para la mayor parte de la población. Sin embargo, pueden ocurrir dolores o lesiones en huesos, músculos o articulaciones y en casos raros, alteraciones cardíacas como dolor en el pecho e inclusive, ataques cardíacos. La mejor forma de prevenirlos es comenzar con actividades suaves y progresar lentamente a actividades más exigentes. El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia. *¡No puede haber afán!. Si tiene dudas sobre su salud antes de comenzar a ser activo consulte a su médico.*

9. Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree

Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores. Disminuya el tiempo que está sentado. Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora. Juegue con sus hijos o familiares. Prefiera caminar, patinar o montar en bicicleta para trayectos cortos. Comience a caminar durante 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente. Use senderos peatonales, ciclo rutas o ciclovías cerca de usted. Busque clases de actividad física en su comunidad para que se anime a hacerlas. Intentarlo una vez no significa comprometerse a largo tiempo. Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades física que usted ya realiza.

10. ¿Cómo lograr ser más físicamente activo?

Lo más importante es estar convencido de querer hacerlo. Sin embargo, existen algunas estrategias que mejoran la posibilidad de lograrlo: Busque actividades que le gusten y en las que se sienta comfortable. La actividad física se debe disfrutar y debe divertir. Póngase metas realistas y vaya avanzando en forma progresiva, los cambios se dan paso a paso. Registre las actividades que va realizando diariamente, de esta forma va evidenciando sus progresos. Involucre a otros miembros de su familia o amigos, la compañía ayuda al cambio. Evalúe las dificultades que se le presenten y busque soluciones para superarlas.