

ACTIVIDAD FÍSICA GUÍA PARA PACIENTES

ACTIVIDAD FÍSICA
GUÍA PARA PACIENTES

2da. Edición

www.salud.gob.mx

D.R.© Secretaría de Salud

Av. Benjamín Franklin # 132 Col. Escandón, 2da. sección

Delegación Miguel Hidalgo

México, D.F. 11800

ISBN

Impreso y hecho en México

Coordinación y responsable de la publicación:

CENAPRECE Secretaría de Salud

DIRECTORIO

DR. JOSÉ ANGEL CÓRDOVA VILLALOBOS

Secretario de Salud

DR. MAURICIO HERNÁNDEZ ÁVILA

Subsecretario de Prevención y Promoción de salud

DR. MIGUEL ÁNGEL LEZANA FERNANDÉZ

Director General

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DR. CARLOS H. ÁLVAREZ LUCAS

Director General Adjunto de Programas Preventivos

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DR. CUAUHTÉMOC MANCHA MOCTEZUMA

Director del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DRA. VIRGINIA MOLINA CUEVAS

Coordinación de Gestión Clínica UNEMES EC

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

AUTORES DE LA GUÍA:

L.N. Claudia Ribón Lazcano

L.N.V. Jorge Vidal Rodríguez

L.E.F. Carla Isabel Peña Rodríguez

ÍNDICE

¿Qué es PROESA?	7
Objetivo	7
Beneficios	7
Recomendaciones	8
Calentamiento	8
Resistencia	8
Relajación	8
Ejercicios contraindicados	8
¿Porqué es bueno caminar?	8
¿Qué se necesita para caminar?	9
¿Para no correr riesgos?	9
Ejercicios de calentamiento	10
Movimientos 10	
Distancia a caminar y trotar (5 días a la semana)	11
Ejercicios para rutinas	13

¿QUÉ ES PROESA?

Es el conjunto de estrategias que promueven la actividad física para mejorar la salud y la calidad de vida.

Este programa fomenta la práctica adecuada de actividades físicas para coadyuvar en la disminución de la mortalidad por padecimientos asociados con el sedentarismo.

Además, pretende contribuir al desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables. Las estrategias fundamentales para el desarrollo son:

1. “Actívate y Pausa para la Salud”
2. “A caminar con vigor”
3. “Ejercicio vigoroso”

Este manual servirá para iniciar y continuar con la activación física a través de la estrategia “Pausa para la Salud”.

OBJETIVO

Ayudar al individuo a enfrentar las presiones de las actividades cotidianas y los efectos del trabajo sedentario a través de la activación física durante 10 minutos dentro de su área y su horario laboral.

BENEFICIOS

La práctica diaria de la “Pausa para la Salud” hará que los individuos disfruten de mayor bienestar físico general, además de propiciar un mejor ambiente de cordialidad y armonía en el trabajo.

RECOMENDACIONES

Una rutina de ejercicios deberá efectuarse en un nivel intermedio de intensidad y se explicará a los participantes como adaptar los ejercicios a su propio nivel de condición física y a su experiencia.

Al integrar un grupo de ejercicio es necesario considerar los siguientes aspectos:

- Conocer el estado general de salud de cada uno de los integrantes del grupo
- Aprender y enseñar a tomar la frecuencia cardíaca. De tal forma que cada participante pueda verificarlo antes y durante la activación física.
- Realizar una valoración física que consiste en 5 pruebas sencillas para conocer el nivel de condición física de cada individuo

Frecuentemente, antes de iniciar la rutina se darán algunas indicaciones como:

- Conservar una postura adecuada
- La espina neutral
- El abdomen contraído
- La caja torácica erguida

La rutina para la “Pausa para la Salud” deberá constar de tres canciones de cuatro minutos cada una aproximadamente.

CALENTAMIENTO

Siempre se debe empezar la rutina por un calentamiento con movimientos suaves y continuos que tiene como objetivo preparar al cuerpo, para realizar ejercicio vigoroso y reducir el riesgo de lesiones.

Es recomendable que la evolución de los movimientos siga siempre una dirección, ya sea de la cabeza hacia los pies a la inversa, de esta manera nos aseguramos de no omitir ningún grupo muscular.

RESISTENCIA

Durante la segunda canción abarcamos la fase aeróbica donde se consideran ejercicios que incrementan la capacidad del sistema cardiovascular y del sistema respiratorio. Dando continuidad a lo anterior, se deberá iniciar esta fase con movimientos lentos y suaves y se irá incrementando gradualmente la intensidad y el rango de movimientos de los ejercicios.

RELAJACIÓN

La última fase de la “Pausa para la Salud” es el enfriamiento, la cual brindará una transición entre el ejercicio vigoroso y los ejercicios de estiramiento.

Consta de movimientos de una intensidad suave y moderada con trabajo de baja intensidad como marchar o caminar, además de estiramientos estáticos que hacen que el ritmo disminuya lo suficiente.

EJERCICIOS CONTRAINDICADOS

Son movimientos o posturas que ofrecen cierto riesgo de lesionarse para la mayoría de los ejecutantes dentro de la rutina, es por ello que se recomienda que se excluyan de la sesión.

Los principales ejercicios contraindicados son:

- Sentadilla profunda.
- Círculos completos con el cuello.
- Flexión de la columna sin apoyo (frontal o lateral)
- Bloquear las rodillas durante el ejercicio
- Hiperextensión del cuello
- Hiperextensión de la columna
- Hiperflexión de la rodilla

Es necesario que se utilice el sentido común para analizar los movimientos que pudieran parecer riesgosos y buscar alternativas más seguras para lograr el objetivo de la “Pausa para la Salud”

¿ POR QUÉ ES BUENO CAMINAR?

- El corazón y los pulmones van a trabajar mejor
- Uno se ve mejor
- Se fortalecen los huesos

- Se duerme bien y se tiene buen humor
- Ayuda a prevenir y controlar la diabetes y la presión arterial alta
- Se eleva la autoestima
- Nos hace sentir muy bien

Todo esto lo puede lograr siguiendo el programa “A Caminar con Vigor” que se describe a continuación.

¿QUÉ SE NECESITA PARA CAMINAR?

Decidirse e iniciar poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de 5, 10 ó 15 minutos, en la mañana, en la tarde o en la noche y de preferencia hacerlo en los mismos horarios.

- Un par de tenis ligeros, con buen soporte
- Ropa cómoda de acuerdo al clima
- Escoger un lugar seguro
- Hacerlo progresivamente e irse deteniendo poco a poco si hay cansancio
- Permanecer erguido y no inclinarse demasiado para no entorpecer la respiración
- Caminar sobre pasto, tierra o una pista
- Beber líquidos durante y después de caminar

Pero antes y por seguridad recuerde...

- No usar ropa o fajas de goma o plástico
- No aumentar la distancia de manera brusca, es mejor hacerlo poco a poco
- No realizar actividad física estando enfermo
- Acudir al médico si llega a presentar molestias al caminar; en este caso debe disminuir la velocidad poco a poco
- Realizar los ejercicios de calentamiento que se indican.

¿PARA NO CORRER RIESGOS?

Durante la caminata es importante detectar a qué ritmo esta trabajando el corazón. Esto se puede saber tomándose el pulso según se indica:

- Contar las pulsaciones durante 15 segundos poniendo los dos dedos sobre la muñeca izquierda.
- La cantidad obtenida multiplicarla por 4.
- En las primeras semanas de haber iniciado con actividad física, el pulso durante la caminata no debe ser menos ni mayor a lo que se señala en la siguiente tabla de acuerdo a la edad.

PULSO	EDADES									
	13-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-50	51-55	56-59
MIN.	124	120	118	114	112	110	106	104	-	-
MÁX.	164	160	158	154	148	144	140	136	116	112

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

De pie y con una separación entre ambas piernas, que le permiten mantener el equilibrio, realice de 4 a 10 veces cada uno de los siguientes movimientos de acuerdo a su condición física.

MOVIMIENTOS

Movimientos de cabeza

- Recuéstela en los hombros, alternando derecha e izquierda
- Gírela a la derecha y a la izquierda
- Muévela al frente y atrás'

Movimientos de hombros

- Súbalos y bájelos
- Muévalos hacia adelante y hacia atrás, alternando

Movimientos de brazos

- Muévalos como si fuera corriendo
- Elévelos al frente hasta la altura de la cara y regréselos a la posición original
- Elévelos lateralmente hasta la altura de los hombros y regréselos a la posición original
- Elévelos al frente hasta arriba de la cabeza y bájelos en forma lateral

Flexiones del tronco y la cintura

- Con las manos en la cintura, flexione el tronco hacia la derecha y vuélvalo a la posición central, haga lo mismo hacia la izquierda
- Con las manos en la cintura, flexione el tronco al frente, luego llévelo hacia atrás, volviendo a la posición central
- Con los brazos extendidos a los lados, flexione el tronco hacia la derecha y vuélvalo a la posición central, hacia la izquierda
- Con los brazos extendidos hacia arriba, flexione el tronco al frente y luego llévelo hacia atrás volviendo a la posición central

Movimientos de piernas

- Eleve las rodillas al frente, alternándolas
- Balancee sus piernas adelante y atrás alternándolas
- Eleve sus piernas lateralmente alejándolas y acercándolas, no importa que se cruce con su pie de apoyo, alternando cada una
- Eleve sus piernas hacia atrás, alternándolas

Movimientos de pies

- Camine normalmente durante un minuto.
- Camine apoyándose sobre la punta de los pies
- Camine apoyándose sobre los talones
- Camine alternando el apoyo sobre la punta y los talones

DISTANCIA A CAMINAR Y TROTAR (5 DÍAS A LA SEMANA)

13 a 19 años		20 a 29 años		30 a 50 años		51 a 60 años		61 a 70 años	
minutos	metros	minutos	metros	minutos	metros	minutos	metros	minutos	metros
(1) 25	3,500	(1) 24	3,000	(1) 20	1,000	(1) 15-20	800-1,000	(1) 20-25	800-1,000
28	3,800	28-30	3,300	20	1,500	20-25	1,100 1,500	25-30	1,100 1,500
30*	4,000	25-27*	3,500	20	2,000	25-30	1,600 2,000	30-35	1,600 2,000
28-30**	4,000	23-25**	3,500	25	2,500	30-35	2,100 2,500	35-40	2,100 2,500
				30	3,000	35-40	3,100 3,500	40-45	3,100 3,500

*Caminar y trotar.

**Trotar y caminar.

(1) Inicie por este nivel y vaya ascendiendo de acuerdo a su condición física, permaneciendo un mínimo de 2 semanas en cada uno.

Las siguientes cantidades son para calcular la distancia a recorrer: 250 m = 770 pasos, 1,000 m = 1,540 pasos.

EJERCICIOS PARA RUTINAS

CYC
CABEZA Y CUELLO

EXS
EXTREMIDADES
SUPERIORES

TYC
TRONCO
Y CINTURA

EXI
EXTREMIDADES
INFERIORES

CYC

MÚSCULOS A TRABAJAR:

Esternocleidomastoideo
Trapezio

EXS

MÚSCULOS A TRABAJAR:

Pectoral mayor.
Biceps.
Tríceps.
Retináculo flexor.
Deltoides.
Extensores y flexores
de la muñeca.

TYC

MÚSCULOS A TRABAJAR:

Recto abdominal.
Abdominales transversos.
Oblicuos.
Dorsales.

EXI

MÚSCULOS A TRABAJAR:

Glúteos.
Bíceps femoral.
Aductores del muslo.
Recto femoral.
Peroneales.
Extensores del pie.
Gastrocnemio.

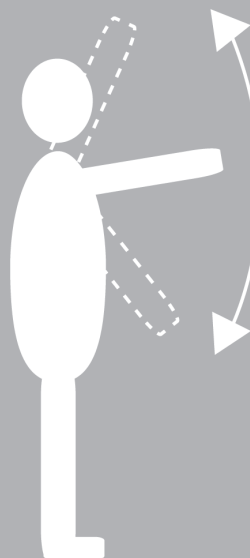
CYC

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 repet.



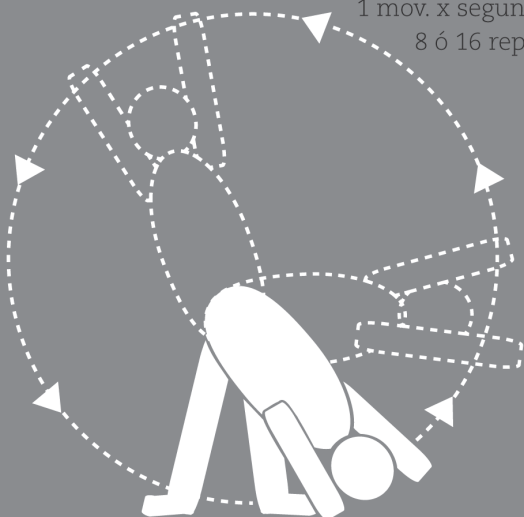
EXS

Movimiento Tipo:
Elevación
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



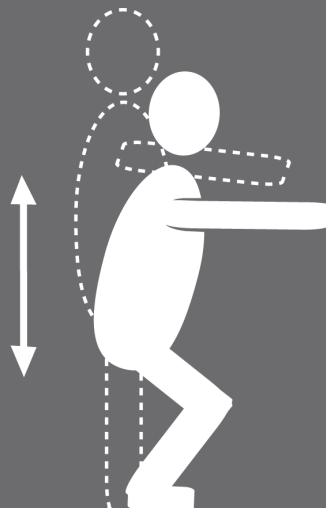
TYC

Movimiento Tipo:
Rotación
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

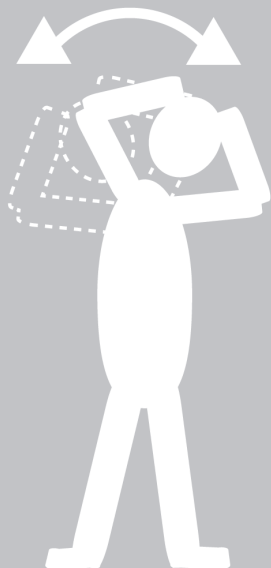
Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Sostenido

Ritmo:
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido

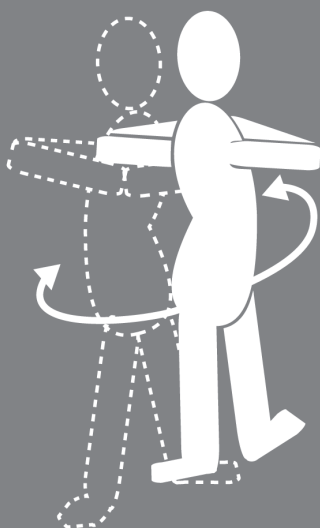
Ritmo:
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



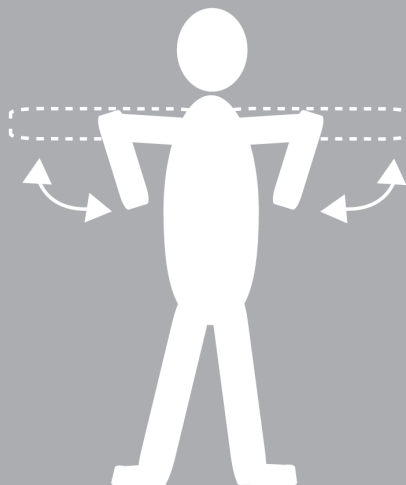
CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



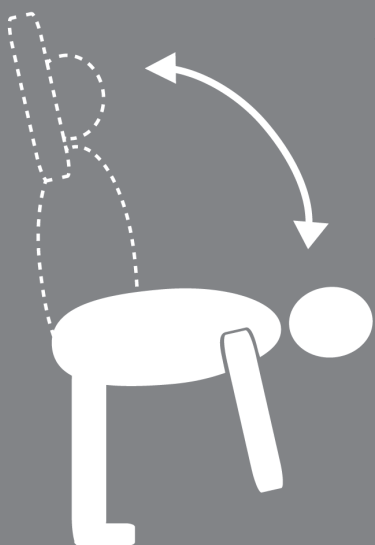
EXS

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión y extensión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave

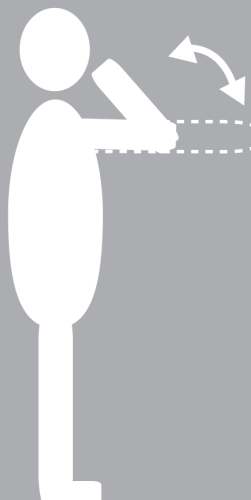
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Flexión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Rotación

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



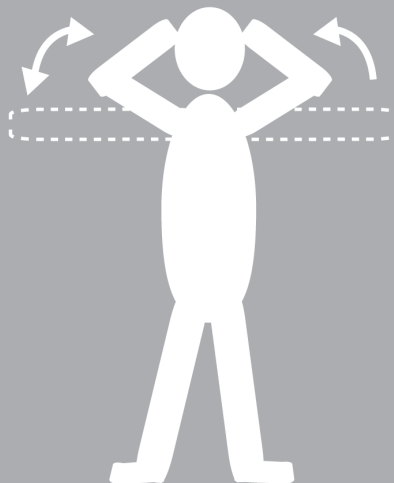
CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



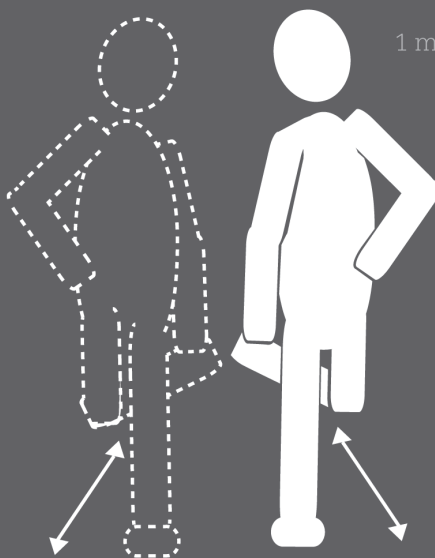
TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
o sostenido
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido

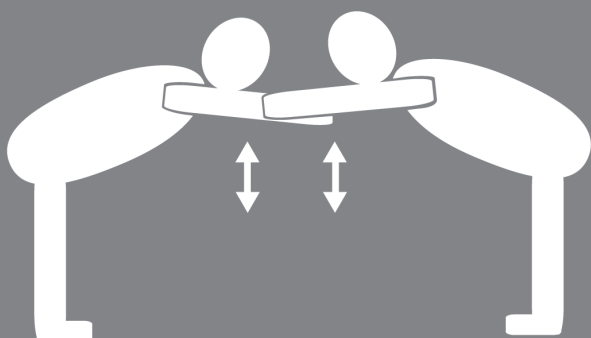
Ritmo:
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Rotación

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Muelleo
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



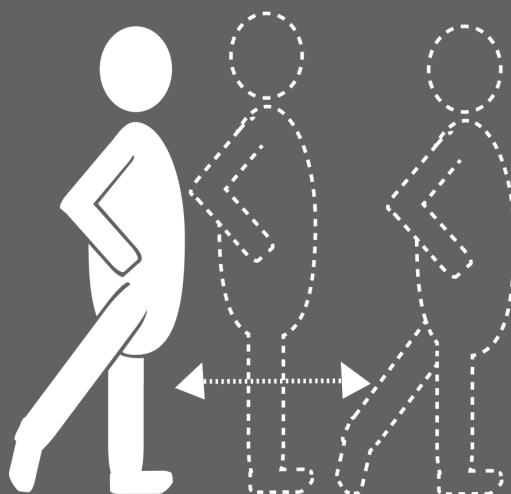
TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o
sostenido
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo: Extensión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Rotación
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.

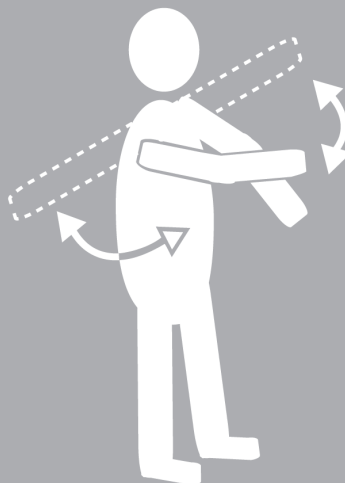


EXS

Movimiento Tipo:
Cruce

Ritmo:
alternado

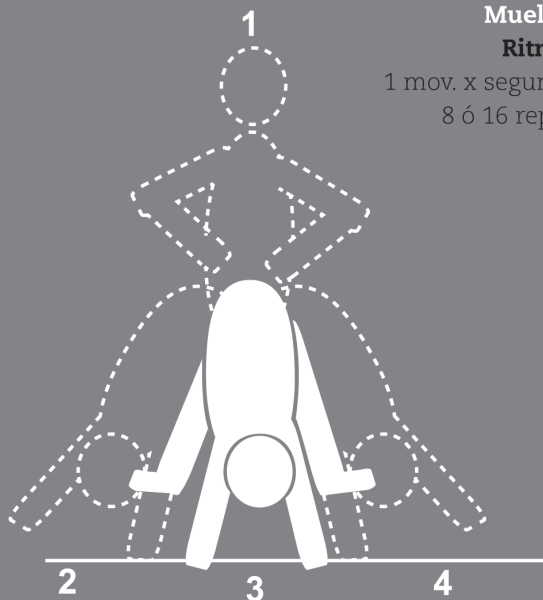
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión

Ritmo:

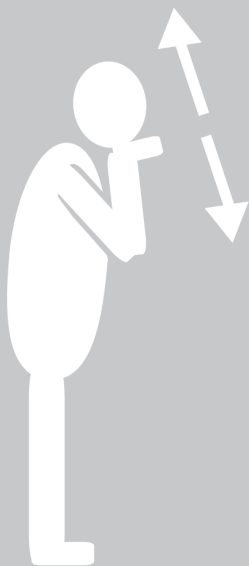
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

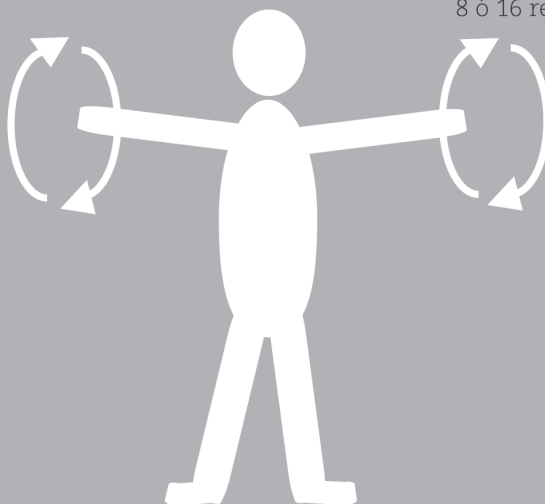
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Rotación

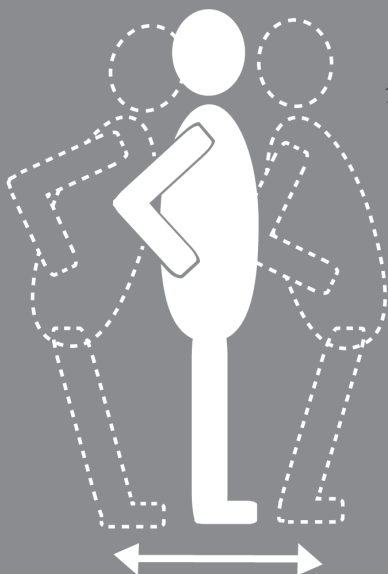
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido

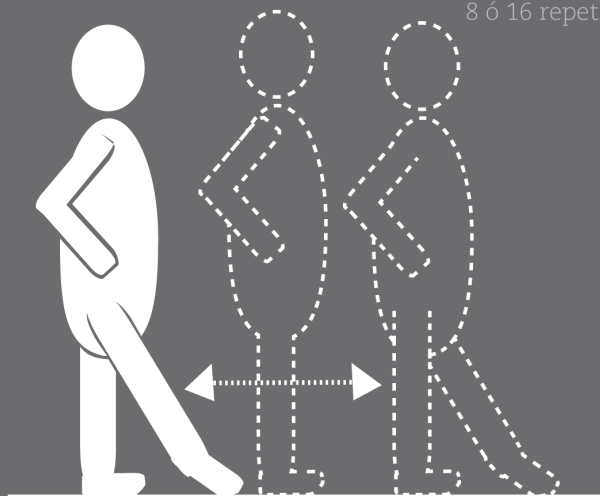
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Extensión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



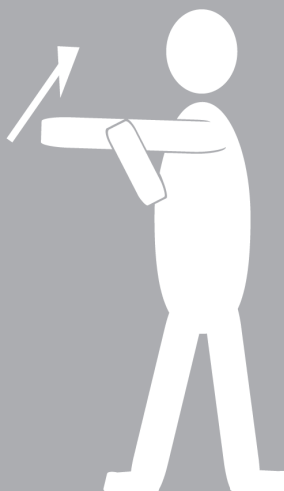
CYC

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 seg.



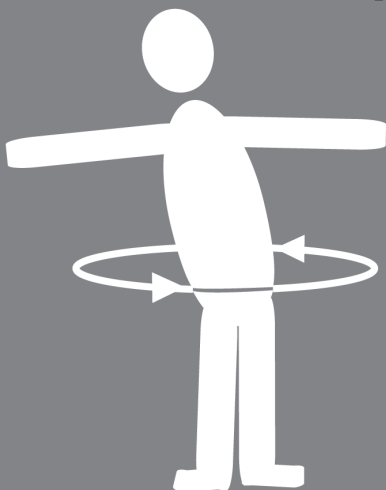
EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 seg.



TYC

Movimiento Tipo:
Rotación
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

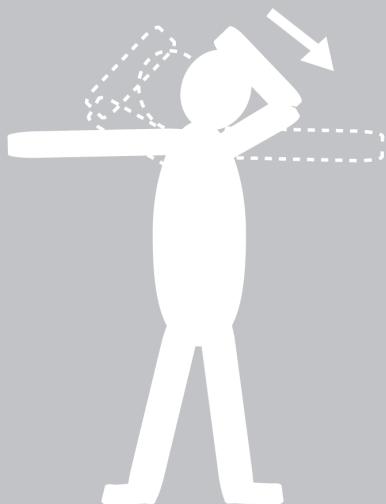
Movimiento Tipo:
Extensión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Sostenido

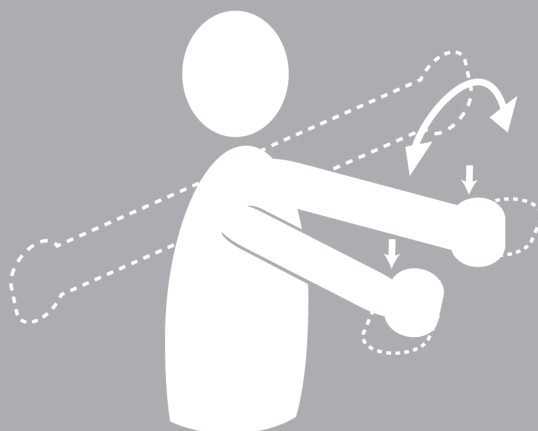
Ritmo:
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Rotación

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido

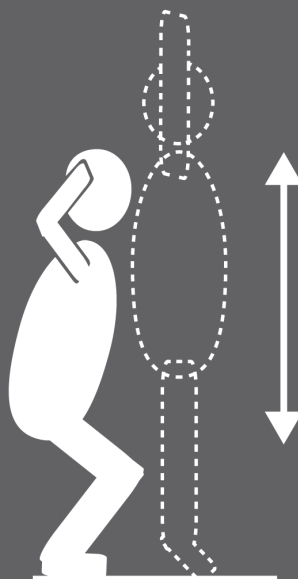
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Extensión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

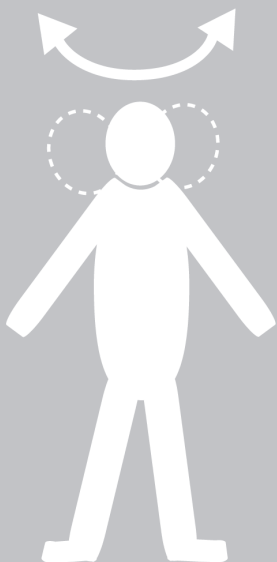
Movimiento Tipo:

Muelleo suave

Ritmo:

1 mov. x segundo

8 ó 16 repet.



EXS

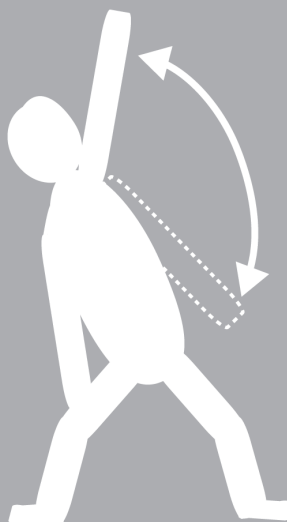
Movimiento Tipo:

Elevación

Ritmo:

1 mov. x segundo

8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:

Muelleo o sostenido

Ritmo:

1 mov. x segundo

8 ó 16 repet.



EXI

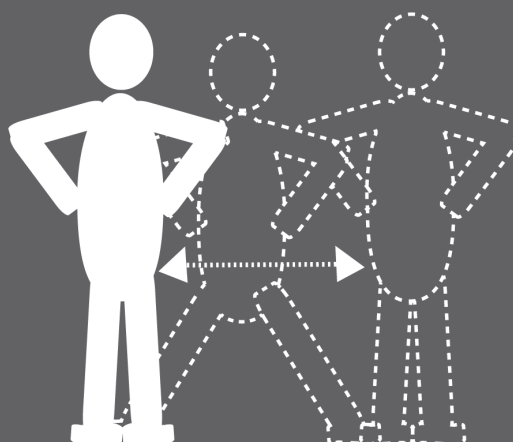
Movimiento Tipo:

Desplazamiento

Ritmo:

1 mov. x segundo

8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave
Ritmo:

1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 seg.



TYC

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:

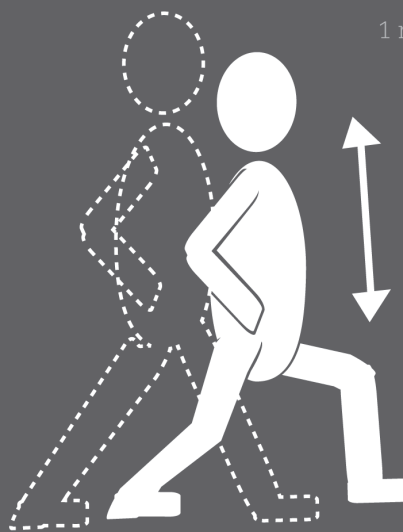
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:

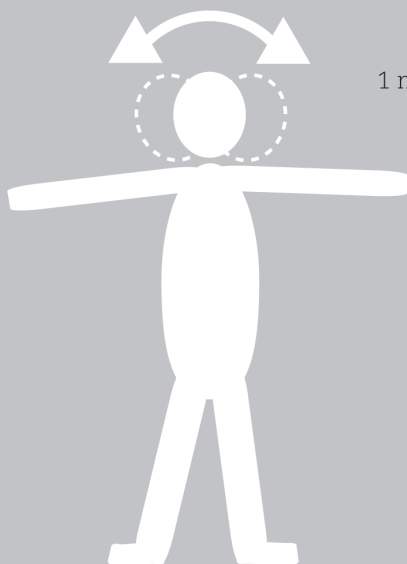
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

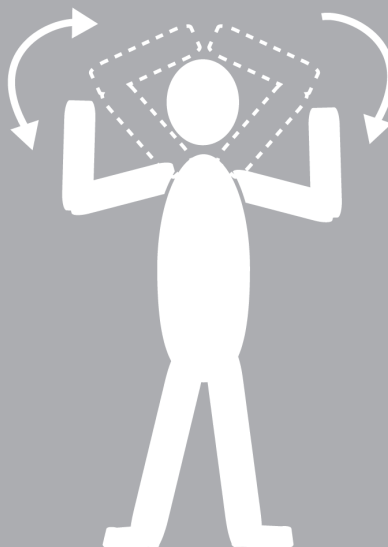
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Elevación

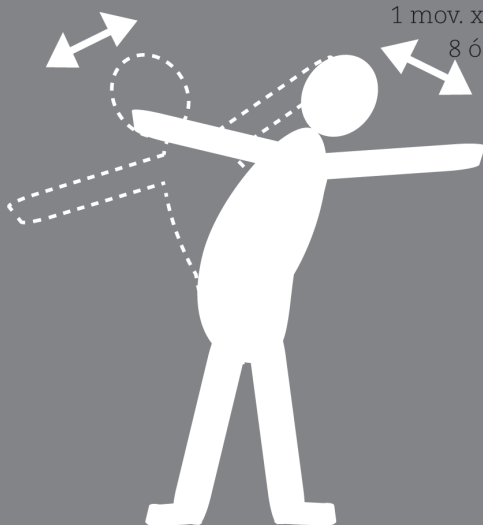
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido

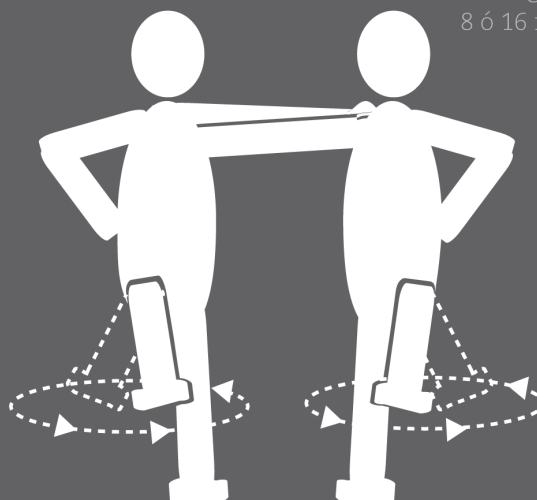
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Rotación

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:

Muelleo suave

Ritmo:

1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



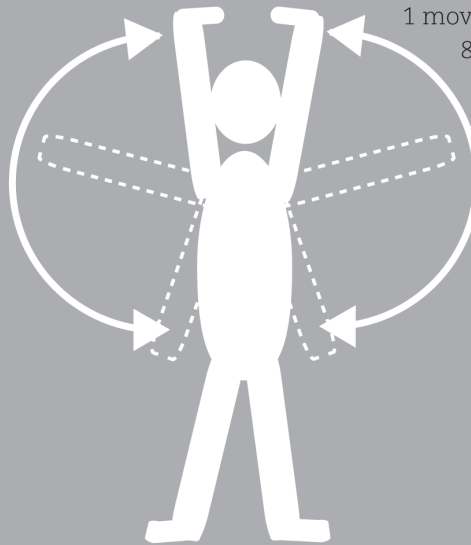
EXS

Movimiento Tipo:

Elevación

Ritmo:

1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:

Muelleo o sostenido

Ritmo:

1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:

Flexión

Ritmo:

1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 seg.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Extensión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



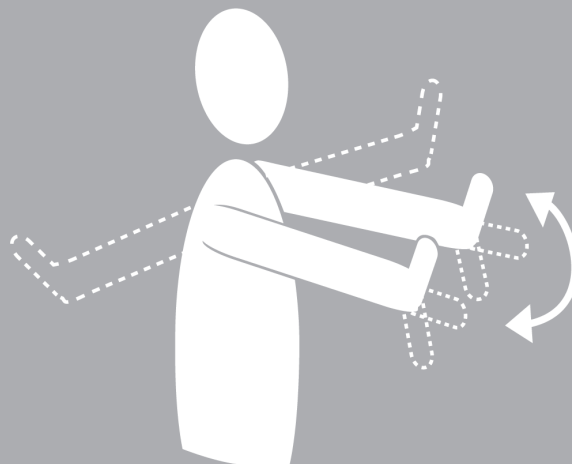
CYC

Movimiento Tipo:
Sostenido
Ritmo:
8 ó 16 repet.



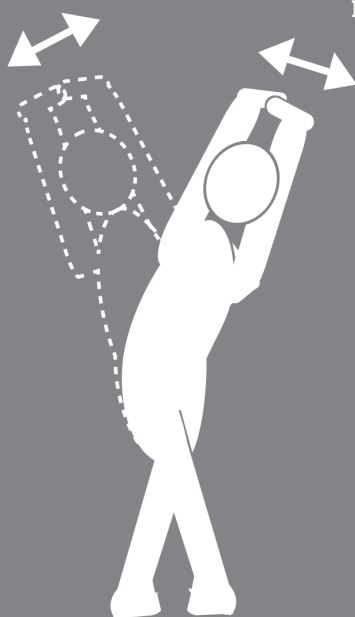
EXS

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



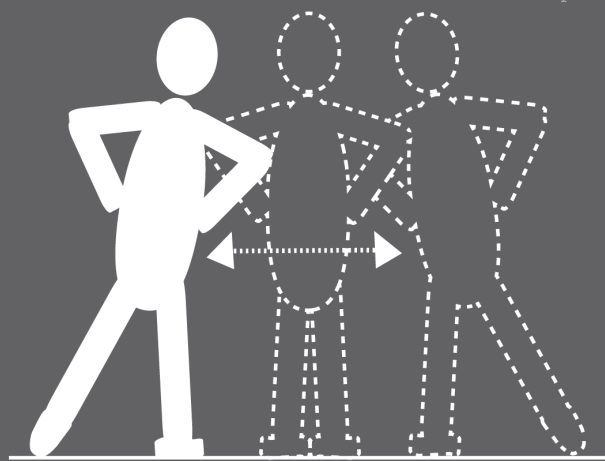
TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
o sostenido
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Extensión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido

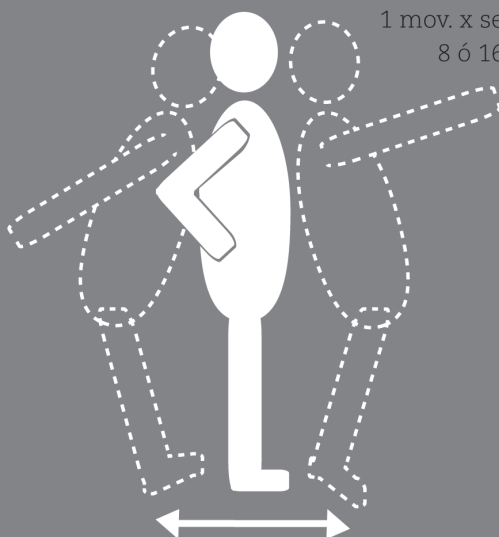
Ritmo:
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave

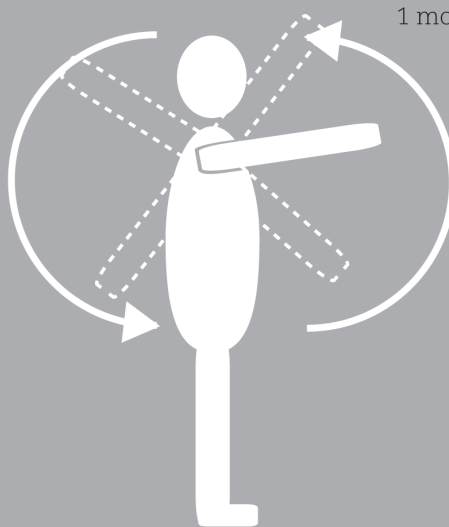
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Rotación

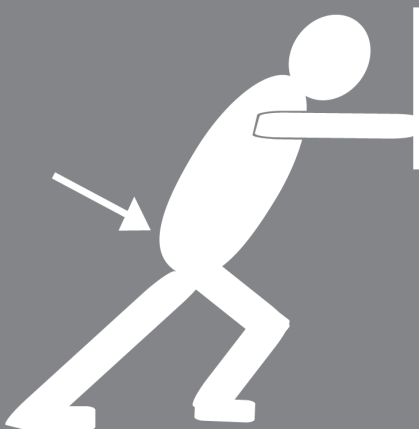
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave

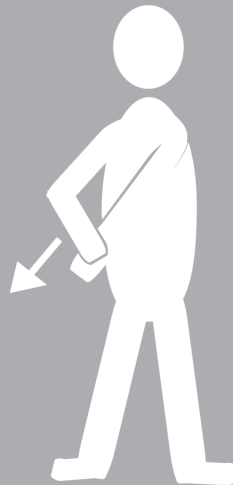
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Sostenido

Ritmo:
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Rotación

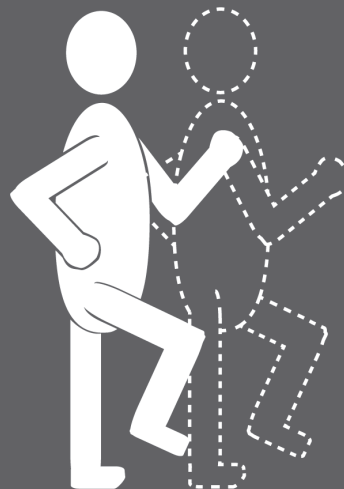
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Marcha

Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo suave
Ritmo:

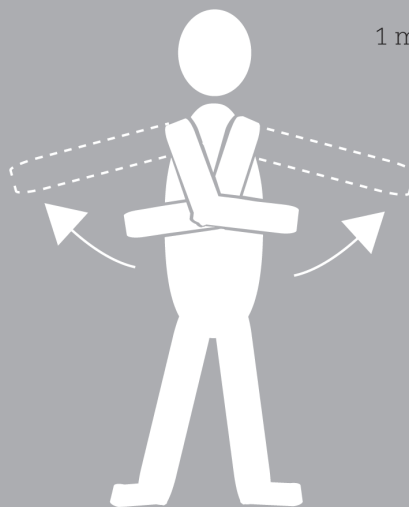
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXS

Movimiento Tipo:
Cruce alternado
Ritmo:

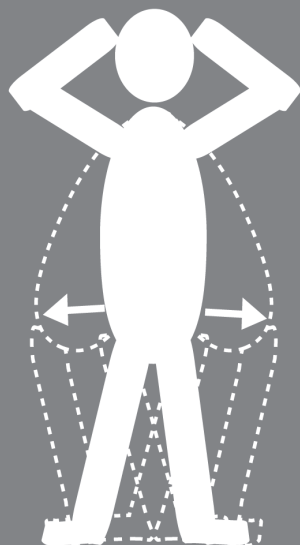
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido
Ritmo:

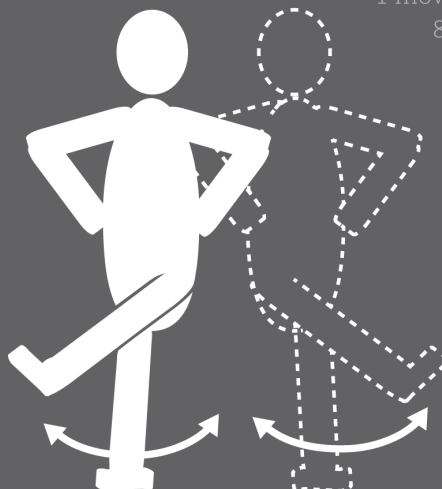
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Extensión
Ritmo:

1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



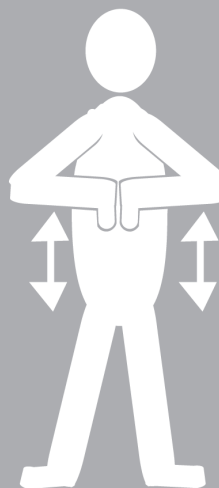
CYC

Movimiento Tipo:
Muelleo
suave
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



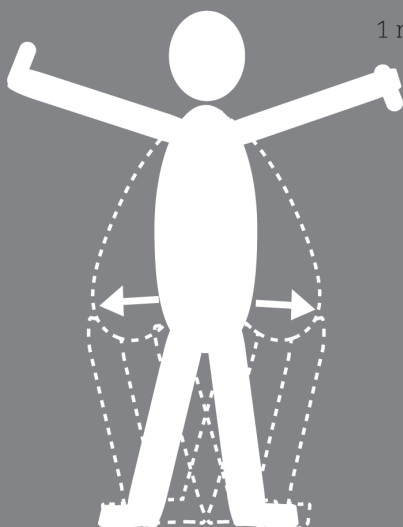
EXS

Movimiento Tipo:
Muelleo
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



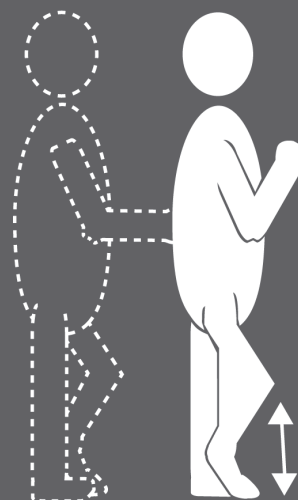
TYC

Movimiento Tipo:
Muelleo o sostenido
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



EXI

Movimiento Tipo:
Flexión
Ritmo:
1 mov. x segundo
8 ó 16 repet.



**ACTIVIDAD FÍSICA
GUÍA PARA PACIENTES**

Se terminó de imprimir y encuadernar en 2011 en Pressprinting S.A. de C.V.
La edición consta de 1,000 ejemplares