

Peso saludable y actividad física



Muchos de nosotros sabemos que es importante para la salud tener un peso corporal saludable.

Sin embargo, también sabemos que no es fácil manejar el peso. Lo bueno es que hacer actividad física de manera regular puede ayudarnos a alcanzar y mantener un peso saludable.

¿Cuánta actividad física debería hacer?

Las actividades aeróbicas son lo mejor a la hora de manejar el peso.



Las actividades aeróbicas hacen trabajar a su corazón y pulmones.

Ejemplos de estas actividades son caminar, andar en bicicleta, trotar, hacer esquí de fondo y nadar.

No tiene que practicar un deporte para estar físicamente activo. Caminar es una gran actividad física, ya que es gratuita, se puede hacer en cualquier lugar y requiere poco equipo (solo zapatos y ropa adecuada para el clima). Usted puede decidir la intensidad, la velocidad y el terreno.



Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como bandas de resistencia, pesas libres, jardinería y ejercicios de estar de pie. Incluso las pesas pequeñas pueden mejorar la fuerza, como levantar latas de sopa.



Actividades de balance y flexibilidad incrementan su rango de movimiento y estabilidad, reducen su riesgo a caídas, y puede prevenir roturas y lesiones, como tai chi, pilates y yoga.

Este folleto para adultos describe:

- cuánta actividad física debería hacer, y
- cómo la actividad física puede ayudarlo a manejar el peso.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de **actividad física aeróbica**.

Prescripción de Actividad Física Aeróbica

¿QUE TANTO?

- Calentar durante 3–5 minutos *antes* de ejercicio aeróbico.
- Apunte a *150–300 minutos de actividad aeróbica por semana*. Por ejemplo:
 - ▶ 10 minutos, 3 veces/día por 5 días,
 - ▶ 30 minutos/día por 5 días, o
 - ▶ 50 minutos/día por 3 días.
- Enfríe durante 3-5 minutos *después del* ejercicio aeróbico.

¿QUE TAN DURO?

- Apunte por un nivel *de intensidad de moderado a vigoroso*. Esto significa:
 - ▶ su corazón late más rápido,
 - ▶ su cuerpo se siente más cálido,
 - ▶ usted está sudando ligeramente,
 - ▶ su respiraciones son más profundas,
 - ▶ usted puede hablar con facilidad, pero no cantar.

¿Que tipo de actividades aeróbicas le gustaría hacer?

Apunte a 150–300 minutos de actividad aeróbica por semana.



Actividad Física de Resistencia

Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como el uso de pesas libres y bandas de resistencia, o el uso de su propio peso corporal como resistencia (por ejemplo, pasar de estar sentado a estar de pie o subir escaleras).

Trabajar en los principales grupos musculares

Es importante realizar actividades de resistencia para todos sus músculos principales.

- Elija entre 6 y 10 actividades diferentes para cada sesión.
- Comience con cualquier duración e intensidad y aumente lentamente a medida que se sienta cómodo.
- Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.
- Alterne entre grupos musculares para acelerar su entrenamiento permitiendo que algunos músculos descansen mientras trabaja otros. Por ejemplo, puede elegir un ejercicio para la parte inferior del cuerpo, como las sentadillas, seguido de un ejercicio para la parte superior del cuerpo, como la prensa de pecho.
- Si siente dolor o no puede completar su serie, la intensidad puede ser demasiado alta.
- Reduzca el peso que está usando o la cantidad de repeticiones que está haciendo.
- Con el tiempo, puede aumentar lentamente la cantidad de series que realiza para cada actividad o aumentar lentamente cuánto levanta.

Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.



la siguiente tabla describe su “prescripción” para actividad física de resistencia.

Prescripción Para Actividad Física de Resistencia

¿QUE TANTO?

- Haga una “serie” de ejercicio por 10–15 repeticiones, como 10–15 sentadillas.
- Apunte por:
 - ▶ 6–10 diferentes ejercicios de resistencia,
 - ▶ 2–4 series de cada *ejercicio por sesión*,
 - ▶ al menos 20 minutos por sesión,
 - ▶ 2–3 días por semana.

¿QUE TAN DURO?

- Apunte a trabajar a un nivel de *intensidad mod-erado*. Esto significa:
 - ▶ su corazón late un poco más rápido que cuando usted está descansando,
 - ▶ usted está sudando ligeramente,
 - ▶ su respiración es más profunda y rápida.
- Sus músculos deberían sentirse agotados al final de la serie, es decir, usted no puede hacer otra repetición.
- *Descanse* por:
 - ▶ 2–4 minutos antes de empezar otra serie o otro grupo muscular,
 - ▶ al menos un día entre sesiones de entrenamientos de resistencia.

¿Qué actividades físicas de resistencia te gustaría hacer?

Nota: Un profesional de ejercicio calificado puede mostrarle qué ejercicios funcionan mejor para usted y cómo trabajar a una intensidad segura.

Balance de Actividad Física

El equilibrio es importante a medida que en-vejece y se puede practicar a diario o con la mayor frecuencia posible. Las actividades de equilibrio mejoran sus habilidades motoras y su coordinación, así como también reducen su ries-go de caerse. Pueden ser ejercicios simples, co-mo pararse sobre una pierna. Pueden incluir actividades de resistencia o flexibilidad que enfatizan el equilibrio y la coordinación, como el tai chi, el pilates o el yoga.

Las actividades deben ser desafiantes, pero no deben sentirse inseguras, como si estuviera a punto de caerse. Use soportes, como una silla o un andador, si corre riesgo de caerse mientras realiza las actividades.

Ejemplos de actividades sentadas:

- ejercicios de rango de movimiento con brazos y piernas, como círculos de brazos o piernas,
- movimiento coordinado de armas y piernas.

Ejemplos de ejercicios de pie que se pueden hacer con o sin apoyo de las manos:

- parado en un pie,
- de pie con los pies muy juntos,
- sentarse a ponerse de pie,
- movimientos dinámicos, como patear y atrapar,
- caminar de lado y hacia atrás o caminar sobre o cerca de una línea.

Prescripción de Actividades Físicas de Balance

¿QUE TANTO?

Apunte por *al menos*:

- 15–30 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de *intensidad moderada*. Esto significa las actividades:

- son desafiantes,
- requieren concentración,
- a veces puede requerir sostenerse de una silla o una pared para apoyarse.

¿Que actividades de balance le gustaría hacer?

Actividad Física de Flexibilidad

La actividad física de flexibilidad mejora su rango de movimiento. Actividad diaria de flexibilidad es la más efectiva.

Realice una variedad de estiramientos que se dirigen a los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.

Si las actividades de estiramiento son demasiado difíciles, pregúntele a un profesional del ejercicio cómo adaptarlas para que coincidan con su nivel de flexibilidad.

Prescripción de Actividades Físicas de Flexibilidad

¿QUE TANTO?

Apuntar a *por lo menos*:

- 2–4 repeticiones de cada ejercicio dirigido a los músculos principales,
- 10 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

¿QUE TAN DURO?

- Estire hasta el punto de una leve molestia u opresión (pero no dolor) y mantenga el estiramiento.
- Entrenar continuamente hasta lograr mantener estiramientos por 30 segundos.

¿Que actividades físicas de flexibilidad le gustaría hacer?

Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.



Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- **el tiempo** que le dedica a la actividad,
- **la frecuencia** en que la practica,
- **cuantas** actividades hace usted,
- **la intensidad** que aplica.

Actividad física y manejo del peso

La comida que come y sus hábitos alimentarios son muy importante a la hora de manejar el peso. Sin embargo, ¡la actividad física puede ayudar también!

La actividad física lo ayuda a:

- consumir más energía (quemar más calorías),
- bajar el estrés y mejorar el sueño,
- mejorar el funcionamiento del corazón, y
- aumentar su fuerza general.

Para manejar el peso hay que seguir tres pasos:

- 1) detener el aumento de peso,
- 2) bajar de peso,
- 3) mantener el peso perdido.

Caminar es una gran actividad física, ya que es gratuita, se puede hacer en cualquier lugar y requiere poco equipo.



1) Detener el aumento de peso

Antes de poder bajar de peso, primero debería concentrarse en dejar de *subir más peso*.

Es importante saber por qué ha subido de peso. Hable con su médico sobre ello.

Cambiar la dieta y hacer más actividad física lo puede ayudar a dejar de subir de peso.



Mito: Si hago más actividad física, puedo comer lo que quiero.

Realidad: Hay que hacer mucha actividad física para “quemar” lo que se come. Por ejemplo, lleva:

- 1 hora de caminata para “quemar” una lata de gaseosa;
- 7 horas de caminata para “quemar” una típica comida rápida (una hamburguesa con papas fritas y una gaseosa).

2) Bajar de peso

Un primer paso importante es un objetivo alcanzable de pérdida de peso. Aunque una pérdida de peso sostenida de tan solo el 3–5% del peso corporal puede conducir a reducciones en algunos factores de riesgo cardiovascular, pérdidas de peso mas grandes producen mayores beneficios. Los expertos sugieren un objetivo inicial: la pérdida del 5 al 10% del peso inicial dentro de los primeros 6 meses.

La actividad física lo ayuda a:

- mantener altos los niveles de energía,
- consumir más calorías, y
- fortalecerse.

Hable con su médico para establecer una meta de pérdida de peso.

Las personas que viven con obesidad se benefician de enfoques integrales que incluyen: técnicas de modificación del comportamiento, terapia de conducta cognitiva, mejora de la actividad y asesoramiento dietético. La evidencia muestra que los programas de pérdida de peso deberían involucrar a un equipo de salud de muchas profesiones para tratar la obesidad de una persona.



¿Sabía que la actividad física por sí sola no siempre le hace perder peso?

El control de peso a largo plazo requiere enfoques integrales para el cambio de estilo de vida: dieta, actividad física y cambios de comportamiento.

Asegúrese de que parte de su plan para perder peso incluya hábitos alimentarios y comida saludables. Hable con un nutricionista para aprender sobre los cambios que podría hacer.

3) Mantener su nuevo peso

Para evitar volver a subir el peso que perdió ¡siga haciendo actividad física!

- Encuentre actividades que disfruta y que puede hacer fácilmente.
- Invite a su familia y amigos a participar. Hacer actividad física junto a otros puede ayudarlo a mantener la motivación.
- Haga actividad en horarios y lugares que le son convenientes y que encajan en su vida sin inconvenientes.
- Continúe haciendo actividad física y elecciones alimentarias saludables como parte de su vida.



Realidad: la gente que continúa haciendo actividad física en forma regular después de haber perdido peso tiene más posibilidades de mantener su nuevo peso corporal.

Encuentre actividades que disfruta y que puede hacer fácilmente.



Recuerde:

- La actividad física lo puede ayudar a alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Notará que el estar activo le dará muchos otros beneficios.
- ¡Diviértase! Haga que la actividad física entretenida sea parte de su vida por mucho tiempo.

Piense una cosa que puede hacer *hoy* para comenzar a estar más activo.

Invite a su familia y amigos a participar. Hacer actividad física junto a otros puede ayudarlo a mantener la motivación.



Temas en este kit de herramientas:

- A. Decidir ser físicamente activo
- B. Hacer un plan de actividad física
- C. Establecer metas para actividad física
- D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
- E. Beneficios de la actividad física
- F. La actividad física y su presión arterial
- G. Seguridad de la presión arterial alta
- H. Actividad física y diabetes tipo 2
- I. Seguridad de la diabetes
- J. Peso saludable y actividad física
- K. Actividad física y ansiedad
- L. Seguridad de la ansiedad
- M. Actividad física y falla crónica cardíaca
- N. Seguridad de la falla crónica del corazón
- O. Actividad física y derrame cerebral
- P. Seguridad de derrames cerebrales
- Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
- R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
- S. Actividad física y demencia
- T. Seguridad de la demencia

Centre for
Active Living

www.centre4activeliving.ca