

¿Sabía usted que...?

Toma aproximadamente 10 minutos de caminata energética para quemar las calorías (50) de una galletita con pedacitos de chocolate ... una hora de caminar a paso moderado (20 minutos / milla) usa aproximadamente la misma cantidad de energía que se encuentra en un buñuelo relleno de jalea (300 calorías). ¿En conclusión? No tiene que privarse de dulces y bocadillos; simplemente contráéstelos con más ejercicio.

INCREMENTE SU ACTIVIDAD

La falta de actividad física es un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte en los Estados Unidos de América. Para mejorar la salud de su corazón y sus pulmones, haga ejercicio con un nivel de intensidad moderado por 30 minutos (o más) cada día.

¿Cómo puede saber si está haciendo ejercicio de manera suficientemente vigorosa? ¿O demasiado vigorosamente? Mientras esté haciendo ejercicio, deberá estar respirando con más fuerza, pero deberá de todas maneras poder hablar con comodidad.

PERMANEZCA DENTRO DE LOS LÍMITES DESEABLES

Haga ejercicio dentro de sus "límites deseables de frecuencia cardíaca" para maximizar los beneficios cardiovasculares. **Fórmula para determinar los límites deseables de la frecuencia cardíaca:**

– **Reste su edad de 220.** Este número representa su frecuencia cardíaca promedio en latidos por minuto que puede usar como una guía general. **Nota:** Ciertos medicamentos para la presión sanguínea pueden reducir la frecuencia cardíaca máxima y, en consecuencia, los límites deseables de frecuencia cardíaca. Si usted está usando este tipo de medicamento, su proveedor de servicios de cuidado de la salud podrá determinar si esto es aplicable para usted.

– **Sus límites deseables de frecuencia cardíaca varían entre 50% y 75% de su frecuencia cardíaca máxima,** dependiendo de su condición física. Multiplique su frecuencia cardíaca máxima por .50 y por .75 para calcular los límites deseables de su frecuencia cardíaca. **Nota:** Si es principiante, trabaje al 50 por ciento. Gradualmente aumente hasta llegar a un 75 por ciento.

– **Verifique su pulso con frecuencia** (en la parte interior de la muñeca o en el costado del cuello). Cuente el número de latidos únicos a varios intervalos mientras esté haciendo ejercicio y trate de permanecer dentro de su zona deseada.



Hechos fascinantes sobre el ejercicio

Cada vez que una voccecita en su cabeza le diga "no tengo ganas de hacer ejercicio hoy", piense en uno de estos hechos.

- **Una rutina de 30 minutos** de actividad moderadamente intensa la mayoría de los días de la semana puede ayudar a mejorar el sueño y controlar el estrés.
- **Usted quema de 50 a 100 calorías** por hora, incluso cuando está sentado sin hacer nada. Imagínese lo que un poco de movimiento puede hacer.
- **El músculo quema más calorías** que la grasa. De manera que, mientras más músculo tenga, mayor será la cantidad de calorías que quemará, incluso cuando esté en reposo.
- **Los niveles bajos de azúcar** en la sangre pueden hacerlo sentirse demasiado cansado como para hacer ejercicio. Coma medio pan ácimo, una cucharada de yogur, un puñado de almendras o un huevo duro antes de su sesión de ejercicio si está sintiéndose perezoso.
- **Nunca es demasiado tarde.** Los estudios indican que, incluso si usted no ha hecho ejercicio por mucho tiempo, aun una mejora modesta en su condición física reducirá el riesgo que usted tiene de desarrollar enfermedad cardíaca.

La mejor sugerencia: No se desaliente. Concéntrese en añadir un poco de movimiento a su vida todos los días. Podría gozar tanto de los resultados que encontrará que el ejercicio se ha convertido en un hábito que lo acompañará por el resto de su vida.

SUGERENCIAS FÁCILES PARA PREVENIR LAS LESIONES

- Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.
- Caliente los músculos haciendo ejercicio a una intensidad más baja por 10 minutos antes de realizar actividades más vigorosas.
- Estírese suavemente después del calentamiento y al final de una actividad vigorosa para reducir el esfuerzo excesivo.
- Préstele atención a su cuerpo. Interrumpa el ejercicio si siente dolor, sufre vértigo o tiene dificultad para respirar. Reporte todos los problemas a su profesional de cuidado de la salud.
- Use calzado apropiado y ropa cómoda, y beba mucho agua.



EJERCICIO QUE PUEDE INCORPORAR A SU VIDA

LA MANERA MÁS RÁPIDA DE SENTIRSE ESTUPENDO



¿NO TIENE TIEMPO PARA HACER EJERCICIO? ¡SORPRESA!

Si está sentado leyendo esto, póngase de pie. Ahora, elévese sobre los dedos de los pies y descienda lentamente. Repita esto varias veces. ¿Adivine qué? Está haciendo ejercicio.

¡Es cierto! Es así de rápido y fácil. Con tanto que hacer todos los días, la falta de tiempo es una de las excusas más comunes para no hacer ejercicio. Si piensa que no tiene tiempo para hacer ejercicio, tal vez le sorprenda enterarse de que el incorporar el ejercicio a un horario atareado es más fácil de lo que se imaginaba.

Los expertos del corazón elogian los beneficios de acumular por lo menos 30 minutos de actividad física moderada cada día.

¿Qué es una actividad física moderada? Incluye actividades que hacen que el corazón lata fuertemente y que el cuerpo se mueva. Los ejemplos incluyen caminar enérgicamente, practicar excursionismo a pie, trabajar en el jardín, bailar, jugar al golf cuando uno camina y carga los palos, ciclismo y entrenamiento con pesas ligeras. Este folleto brinda muchísimas sugerencias rápidas para estar en forma y cumplir con una rutina de actividad diaria.

Haga del ejercicio un hábito

¿Qué le ofrecerán 30 minutos diarios? Gozará de muchos beneficios, tanto para su cuerpo como para su mente. A continuación incluimos algunas de las recompensas del ejercicio regular:

- Sentirse más contento y con más confianza
- Más energía
- Pérdida de peso
- Dormir mejor
- Un corazón más sano
- Menos estrés
- Verse y sentirse más joven
- Niveles más saludables de colesterol, presión sanguínea y azúcar en la sangre
- Huesos, articulaciones y músculos más fuertes.

21 MANERAS DE INCLUIR EJERCICIO EN SU DÍA

Seis de cada 10 adultos no hacen ejercicio de manera regular y otros dos de cada 10 apenas son activos. Pero usted no tiene que ser parte de esos grupos. En lugar de sentirse desalentado por la falta de tiempo para hacer ejercicio, concéntrese en incorporar momentitos de ejercicio. Un poco de esfuerzo aquí y allá va acumulándose.

10 MANERAS DE QUEMAR 100 CALORÍAS EN MENOS DE 30 MINUTOS

1. Saltar soga (cuerda) 8 minutos
2. Baloncesto 11 minutos
3. Cortar el césped 13 minutos
4. Jogging 13 minutos
5. Levantar pesas 17 minutos
6. Empujar el carrito del bebé 20 minutos
7. Barrer / pasar la aspiradora 23 minutos
8. Lavar/encerar un vehículo 25 minutos
9. Calistenia 26 minutos
10. Caminar (3 mph) 27 minutos

Nota: Estos son valores aproximados para una persona que pesa 150 libras, a un paso moderado, en movimiento constante. Mientras más pese y más rápido sea su ritmo, mayor será el número de calorías que quemará.
(Fuente de referencia: "Calorie Burning: An Activity Guide" tomado de The Wellness Encyclopedia, Houghton Mifflin Company, 1991)

3 maneras de cumplir con su plan

1. **Varíe sus actividades.** Use la bicicleta un día, nade al día siguiente y juegue al baloncesto con sus amigos el siguiente día. Realice actividades de las que disfrute.
2. **Busque una pareja o compañero.** Ustedes

El ejercicio es para todos

— pero hable con su profesional del cuidado de la salud si usted ha estado inactivo, tiene sobrepeso, tiene más de 40 años de edad o tiene problemas crónicos de salud, y si está pensando realizar actividad física vigorosa y frecuente.

MÁS MANERAS DE ADELGAZAR Y TONIFICAR

11. Saque mala hierba, rastrele y trabaje en el jardín.
12. Lleve las bolsas de alimentos del vehículo de un vecino a la casa de éste.
13. Suba y baje por las escaleras cada vez que tenga la oportunidad.
14. Estacione su vehículo al final del área de estacionamiento y camine.
15. Recoja las cosas fuera de lugar en la casa.
16. Use una bicicleta estacionaria de ejercicio mientras mira la televisión.
17. Camine dos cuadras antes o después del trabajo todos los días.
18. Camine una vuelta completa alrededor del centro comercial la próxima vez que vaya de compras.
19. Corte alimentos o amase a mano.
20. Levántese y camine hasta el televisor, la videograbadora o el equipo estereofónico en lugar de usar el control remoto.
21. Juegue en el exterior con sus hijos, sus nietos o el perro.

pueden motivarse el uno al otro y gozar de la compañía del otro mientras caminan, corren o dan un paseo en bicicleta juntos.

3. **Ofrézcase una recompensa.** Ponga un poco de dinero en su cuenta de ahorros cada vez que haga ejercicio; considérela su "dividendo por estar en forma". Al final del mes, haga algo especial con el dinero.