

¡Muévete hacia tu salud!

Guía de actividad física a través del curso de vida



Introducción

La actividad física es una herramienta para prevenir las condiciones crónicas, como las enfermedades del corazón, el cáncer y la diabetes, entre otras. Estas enfermedades son las más comunes y las principales causas de muerte en Puerto Rico. Las personas que realizan actividad física o ejercicio diariamente tienen menor riesgo de desarrollar condiciones crónicas, así como mantener un peso adecuado y experimentar mayor sensación de bienestar físico y mental.

En Puerto Rico, se estima que 9 de cada 10 personas mayores de 18 años no cumplen con la recomendación de 150 minutos semanales de alguna actividad física. Esta guía pretende ser una herramienta para facilitar la integración de la actividad física y el ejercicio a la rutina diaria desde la niñez hasta la adultez mayor, incluyendo personas con diversidad funcional, gestantes y aquellas con condiciones crónicas.

Al finalizar esta guía, el lector será capaz de:

- > Distinguir los conceptos de actividad física y ejercicio.
- > Reconocer los diferentes tipos de ejercicio.
- > Identificar los beneficios de la actividad física en la salud a través del curso de vida.
- > Seleccionar una rutina de ejercicio adecuada, según su etapa en el curso de vida.



Contenido

Conceptos importantes	4
Beneficios del movimiento	5
Recomendaciones de actividad física y ejercicio	6
Rutina de ejercicios	13
Consideraciones especiales	14
Recomendaciones para una rutina de ejercicios	15
Conclusión	16
Anejos	17
Referencias	19
Créditos	19

Conceptos importantes

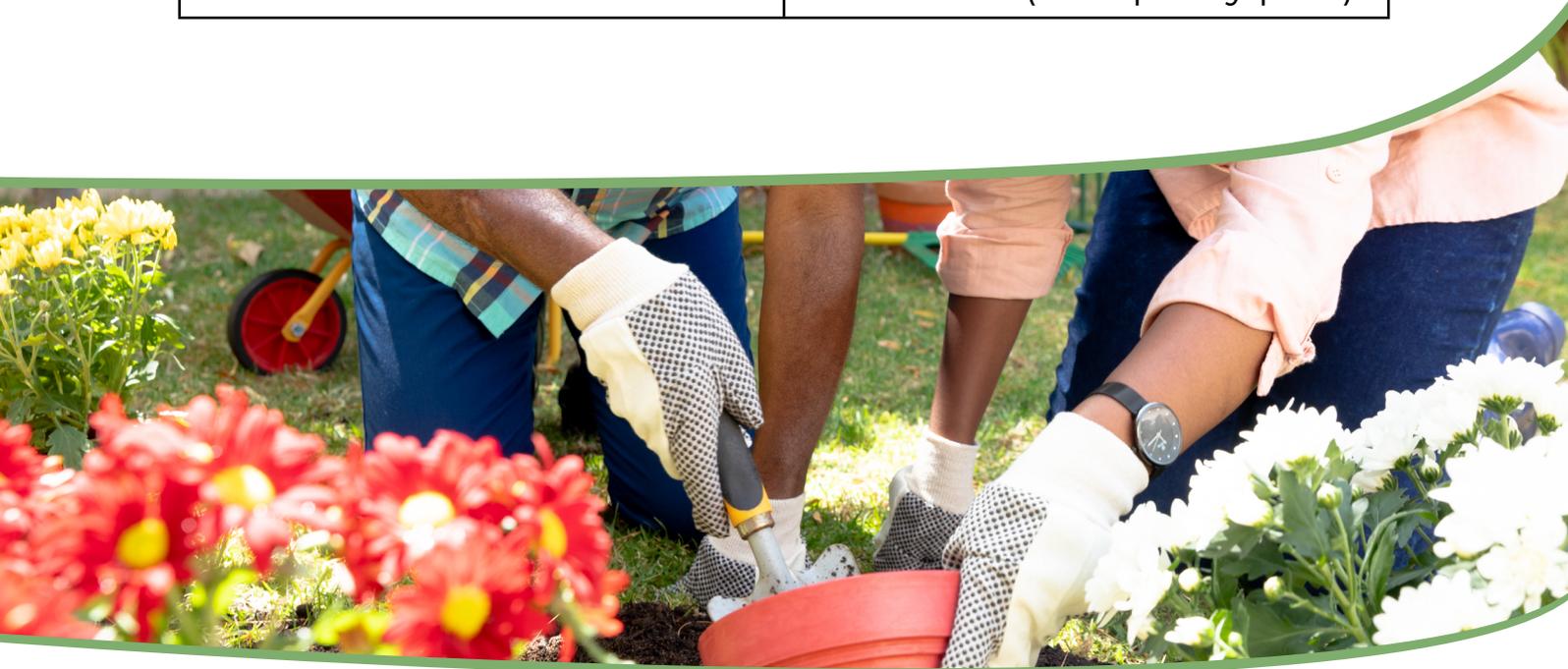
Tal vez ha escuchado o dicho frases como “tengo que empezar a moverme por mi salud” o “debo comenzar a ejercitarme”. Aunque de primera instancia puede pensar que ambas frases expresan lo mismo, la realidad es que estos conceptos son diferentes, y pueden incluso variar de acuerdo con la edad de la persona, habilidades y otras características, así como, sus capacidades y metas de movimiento. La **actividad física** es cualquier movimiento corporal, producido por los músculos, que da paso a un gasto de energía. Esta puede implicar cualquier cualidad de movimiento, y abarca todos los tipos, intensidades y ámbitos (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Para entender un poco más sobre lo que abarca la actividad física, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) la clasifican en dos tipos: (1) moderada y (2) vigorosa. Una caminata rápida, es decir una milla en 15 minutos, realizar trabajo en el jardín, jugar en forma activa con niños o andar en bicicleta a un ritmo de paseo, son algunos ejemplos de **actividad física moderada**, que es cuando la respiración y ritmo cardíaco son mucho más rápidos, pero aún se puede mantener una conversación. En cambio, durante la **actividad física vigorosa**, el ritmo cardíaco se acelera mucho más y es necesario respirar muy fuerte y rápido para mantener una conversación. Ejemplo de esto puede ser: trotar o correr, nadar, patinar en ruedas o en línea a un ritmo acelerado, saltar la cuica y la mayoría de los deportes de competición, como el baloncesto o el fútbol.

Por otro lado, cuando es una actividad física planificada, estructurada, repetitiva y diseñada para mejorar o mantener la forma física, el rendimiento o la salud se conoce como **ejercicio**. Al igual que la actividad física, el ejercicio abarca diferentes intensidades y finalidades, que integran conceptos que son importantes. El primero es la **resistencia**, la cual mide cuántas veces o durante cuánto tiempo puede mantenerse ejercitándose o en movimiento. Las personas también se ejercitan para trabajar el **fortalecimiento** con el fin de mantener o mejorar la fuerza muscular y de los huesos y la potencia. Es decir, con qué rapidez puede mantenerse en movimiento. Existen ejercicios enfocados en la **flexibilidad**, también conocidos como estiramiento, que sirven para mejorar la amplitud y la facilidad del movimiento de las articulaciones. Mientras que otros, especialmente beneficiosos para adultos mayores, trabajan el equilibrio. Los movimientos de **equilibrio** ponen a prueba el control de la postura de forma segura. Si se practican con regularidad, mejoran la capacidad de resistir las fuerzas internas o ambientales, que provocan las caídas. Algunos ejemplos son mantenerse sobre un pie, caminar de talón a punta de pie o el uso de una tabla de equilibrio.

Ejemplos de actividad física y ejercicios según la intensidad

Intensidad Moderada	Intensidad Vigorosa
Caminar rápido (3 millas / hora)	<i>Jogging</i>
Aeróbicos	Nadar
Correr bicicleta (10 millas / hora)	Correr bicicleta (más de 10 millas / hora)
Tenis dobles	Tenis sencillo
Bailar	Brincar cuica
Jardinería	Jardinería (usar pala y pico)



Beneficios del movimiento

Personas de cualquier edad pueden favorecerse de los beneficios de la actividad física y el ejercicio. Incluir el movimiento en el estilo de vida ayuda a la salud de cada persona. Entre los mayores beneficios se encuentran: mejoramiento en la salud cerebral, control de peso, manejo de emociones, prevención de enfermedades, fortalecimiento de los huesos y músculos, desarrollo de vínculos sociales, así como el mejoramiento de la habilidad para hacer actividades del diario vivir, como vestirse, subir escaleras o ir al baño.

Algunos beneficios adicionales incluyen que:

- > Ayuda a dormir mejor
- > Reduce la ansiedad
- > Disminuye la presión arterial
- > Reduce el riesgo de enfermedades crónicas y algunos tipos de cáncer
- > Aumenta la sensación de control, capacidad e independencia personal
- > Aumenta la expectativa de vida

Recomendaciones de actividad física y ejercicio a través del curso de vida

Poblaciones

Infancia, niñez y adolescencia (0 - 17 años)

Los infantes, niños y adolescentes necesitan estar activos y en movimiento. Así lo notamos en su comportamiento, especialmente en los niños, que se caracterizan por explorar, correr, saltar, entre otras actividades. Estos grupos de edad en pleno desarrollo son los que generalmente necesitan mayor cantidad de actividad física diariamente. De hecho, esto conlleva enormes beneficios en su desarrollo. La actividad física en infantes, niños y adolescentes mejora las funciones cardiorrespiratorias, musculares y estructura ósea. De igual forma, mejora la parte cognoscitiva, teniendo como resultado un mejor desempeño académico tan importante para esta población. Tanto la Academia Americana de Pediatría (AAP), Bright Futures y el National Heart, Lung, and Blood Institute coinciden en recomendar la actividad física para esta población y ofrecen alternativas para integrar el movimiento a través de las diferentes etapas del desarrollo.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar al menos **60 minutos diarios** de actividad física aeróbica de intensidad moderada-vigorosa. Se deben incorporar actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos 3 veces por semana.



Ejemplos:

- > Actividad vigorosa: correr, practicar deportes, nadar, montar bicicleta.
- > Actividad de resistencia muscular: “push-ups” “climber”, sentadillas (“squats”), abdominales.
- > Actividades para fortalecer los huesos: brincar la cuica (impacto moderado), salto estirado.

Adultos (18 - 64 años)

Para contribuir a la prevención de condiciones no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, la actividad física en los adultos es primordial. En este grupo de edad también se recomienda realizar actividad física y ejercicio para una mejor calidad de vida. La actividad física también reduce los síntomas de la depresión y ansiedad, mejora las habilidades del razonamiento y aprendizaje, y facilita el bienestar en general.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar de **150 a 300 minutos** de actividad física aeróbica de intensidad moderada, de **75 a 150 minutos** de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o la combinación de ambas a lo largo de la semana.

Ejemplos:

- > Aeróbico moderado: caminar, nadar, bailar, tareas domésticas, actividades dirigidas (yoga, Taichi).
- > Aeróbico vigoroso: correr, paseos rápidos en bicicleta, saltar la cuica, practicar deportes.
- > Fortalecimiento muscular: utilizar las escaleras en vez del ascensor, limpiar el carro, realizar ejercicios con pesas o bandas elásticas, abdominales.



Adultos mayores (65 años o más*)

**La Ley 121-2019: Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores en Puerto Rico establece que una persona es adulta mayor a partir de los 60 años. Sin embargo, en esta guía se están utilizando como referencia las recomendaciones de organizaciones como los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud.*

Para mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y lesiones relacionadas, la actividad física en la adultez mayor resulta vital. El envejecimiento conlleva un proceso gradual, dinámico y que no puede ser revertido, el cual implica la disminución de las capacidades de los diferentes órganos para adaptarse a los cambios del medio ambiente. En ese sentido, mantener una vida activa favorece cómo pasamos por este proceso natural. Una adultez mayor activa controla y previene algunas condiciones, como artritis, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis, y algunos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de seno y

de colon. Además, mantiene los niveles de funcionalidad e independencia de las personas mayores, ayudándoles a conservar su independencia.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar entre **150 a 300 minutos** de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, de **75 a 150 minutos** de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o la combinación de ambas a lo largo de la semana. Es necesario realizar ejercicios funcionales, dando prioridad al equilibrio y balance. Este tipo de ejercicio pretende trabajar los músculos mediante la imitación de movimientos cotidianos.



Ejemplos:

- > **Actividades domésticas:** jardinería, limpieza del hogar, subir escaleras, barrer, mapear, pasar la aspiradora por la casa.
- > **Aeróbico moderado:** caminar, nadar, bailar, tareas domésticas.
- > **Aeróbico vigoroso:** correr, pasear en bicicleta, practicar deportes.
- > **Fortalecimiento muscular:** utilizar las escaleras en lugar del ascensor, limpiar el carro, ejercicios con pesas o bandas elásticas.
- > **Equilibrio:** practicar el yoga, taichí, ejercicios de balance.

Adultos mayores con condiciones crónicas

En este grupo, las recomendaciones son las mismas que las del adulto mayor. No obstante, antes de realizar cualquier actividad física, consulte con un profesional de la salud para que le indique el tipo y la cantidad de actividad física y ejercicio adecuados en función de sus necesidades, capacidades, limitaciones o complicaciones, medicación y plan de tratamiento.

Personas gestantes y lactantes

Es probable, que durante el embarazo tenga preguntas sobre si es seguro realizar ejercicio o actividad física mientras transcurren los meses de gestación. Sepa que en la mayoría de los casos es seguro realizar actividad física, especialmente si ya lo hacía previo al embarazo. Siempre debe consultar con su médico o proveedor de atención al embarazo para conocer una rutina ideal. Si tiene sobrepeso u obesidad, la actividad física

reduce el riesgo de preeclampsia, dolor pélvico y lumbar y de ganancia excesiva de peso gestacional, además de incrementar el bienestar. Según la Asociación Estadounidense del Embarazo, el ejercicio no representa riesgo para un aborto involuntario en un embarazo normal. En el caso de las personas lactantes, el ejercicio también ayuda a perder el peso que ganó durante el embarazo y el parto, de manera que pueda alcanzar el peso que tenía antes de la gestación.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar entre **150 a 300 minutos** de actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Ejemplos:

- > Aeróbico moderado: caminar, nadar, bailar, tareas domésticas, actividades dirigidas (yoga, Taichi).
- > Aeróbico vigoroso: correr, paseos rápidos en bicicleta, saltar la cuica, practicar deportes.
- > Fortalecimiento muscular: utilizar las escaleras en vez del ascensor, limpiar el carro, realizar ejercicios con pesas o bandas elásticas, abdominales.



Actividad física en el trabajo

Es necesario que las personas que trabajan, sin importar la edad, integren la actividad física a sus rutinas de vida. La actividad física reduce riesgos laborales, mejora la postura frente a la computadora, disminuye molestias físicas, aumenta la productividad y reduce la fatiga laboral. Cualquier persona, especialmente aquellas que trabajan largas horas sentadas, deben incorporar el movimiento en su rutina diaria.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar “pausas activas” de **3 a 5 minutos cada 2 o 3 horas** durante la jornada laboral.

Ejemplos:

- > Ejercicios dinámicos: estiramientos que se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados para alargar las fibras musculares.
- > Ejercicios estáticos: ejercicios destinados a mantener y mejorar la movilidad, elasticidad y flexibilidad de los músculos por medio del alargamiento progresivo de sus fibras. Se realizan hasta el límite confortable, estirando el músculo de 15 a 30 segundos.

Personas con diversidad funcional

Aproximadamente una de cada cinco personas adultas en Puerto Rico tiene una discapacidad, como dificultad para caminar o subir escaleras, sordera, ceguera, dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones; dificultad para hacer diligencias solo, vestirse o bañarse. Estas personas tienen más riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes o cáncer, en comparación con los adultos sin discapacidades. Es por esto que la actividad física y el ejercicio resultan fundamentales para la salud de esta población. A continuación, compartimos los beneficios y recomendaciones para movimiento en esta población, por grupos de edad.



Niños y adolescentes con diversidad funcional (5 - 17 años)

En esta etapa, la actividad física mejora y mantiene la condición física, es decir, la resistencia, velocidad, fuerza y movilidad, mientras que también mejora y mantiene la coordinación. Entiéndase, la orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación y ritmo. Otro beneficio es que también previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad del niño o adolescente con discapacidad, en su vida diaria.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar al menos **60 minutos** de actividad física aeróbica, de intensidad moderada-vigorosa diaria. Se deben incorporar actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos **3 veces por semana**. Tomar en consideración el nivel actual de actividad de la persona, su estado de salud y su función física.

Ejemplos:

- > Actividad aeróbica moderada, ejercicios de resistencia muscular, actividades de movilidad articular (todos los ejercicios deben ser adaptados según el nivel de funcionalidad).



Adultos con diversidad funcional (18 años en adelante)

En esta etapa, además de los beneficios mencionados, la actividad física ayuda a mejorar la función física, mental y social de la calidad de vida relacionada con la salud.

¿Cuánta actividad física?

Se recomienda realizar entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o al menos entre **75 y 150 minutos** de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o la combinación de ambas, a lo largo de la semana. Siempre es importante tomar en consideración el nivel actual de actividad de la persona, su estado de salud y su función física.



Ejemplos:

- > Actividad aeróbica moderada, ejercicios de resistencia muscular, actividades de movilidad articular (todos los ejercicios deben ser adaptados según el nivel de funcionalidad).

Personas con discapacidad intelectual

Colaboración especial de la División de Servicios a Personas Adultas con Discapacidad Intelectual

La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa, que se manifiestan durante el periodo de desarrollo, antes de los 18 años; no es un trastorno médico curable y tampoco de la salud mental. Las personas afectadas tienen un funcionamiento intelectual significativamente bajo, lo cual puede limitar su capacidad para realizar una o más actividades de la vida diaria, por lo que requieren ayuda permanente.

Las personas con discapacidad intelectual tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, sobrepeso, obesidad, desórdenes de integración sensorial, entre otras. También pueden presentar condiciones que afecten sus destrezas de comunicación, movilidad, coordinación, balance y equilibrio.

Este grupo tiende a tener una vida más sedentaria debido a que, en ocasiones, no tienen la capacidad para planificar e iniciar por cuenta propia la actividad física a modo de rutina. En esta población los cuidadores son un factor clave para la dirección, sobre el estilo de vida y la selección de actividades diarias.

Consideraciones para promover la actividad física en personas con discapacidad intelectual

1. Reconocer la individualidad. No es posible establecer cuál es la mejor actividad física en población con discapacidad de forma general, ya que cada persona tiene capacidades distintas.
2. Tener claro los diagnósticos e identificación de todas las discapacidades existentes. Reconocer las capacidades y fortalezas de cada persona, adaptando la actividad física.
3. Tener presente las necesidades de los procesos de aprendizaje, gustos y preferencias.
4. Considerar el estado de ánimo, estabilidad física, efectos secundarios de medicamentos, entre otros factores que puedan afectar la participación efectiva.
5. Definir qué tipos de recursos hay disponibles, identificando aquellos que se ajusten a las necesidades, actividades y entorno de cada persona. Es importante tomar en consideración los aspectos de seguridad.
6. Promover la creatividad, romper con la concepción tradicional del ejercicio para crear mayores oportunidades de participación.
7. Realizar actividades en grupo, fomentando la participación y no la competencia, atendiendo así la necesidad de inclusión unos con otros.
8. Incentivar las capacidades básicas y reforzar cada logro obtenido.
9. Velar por un ambiente accesible, amable, respetuoso y libre de estresores.
10. Realizar actividades con un enfoque recreativo y dirigido a promover un estilo de vida saludable.



Algunos ejemplos de actividades para fomentar estilos de vida saludable pueden ser: caminatas, ciclismo, yoga, danza, baile, actividades aeróbicas con música, natación, acuacardio, estiramientos adaptados para pacientes encamados o con problemas de movilidad. Algunos deportes adaptados son: natación, atletismo, boccia, bolos, entre otros.

Para facilitar la participación de personas con discapacidad intelectual en actividades físicas se debe establecer una rutina, organizar espacios determinados, itinerario y tiempo de duración para cada actividad.



Rutina de ejercicios

Recuerde que el ejercicio se trata de una actividad física planificada, estructurada, repetitiva y diseñada para mejorar o mantener la salud. Es por ello, que resulta importante desarrollar una rutina diaria o semanal, de acuerdo con sus necesidades y etapa en el curso de vida. Cada sección de ejercicios debe estar basada en el concepto FIT, es decir, frecuencia, intensidad y tiempo.

- > **Frecuencia**- días por semana para realizar ejercicios (3-5 días).
- > **Intensidad**- cuan fuerte realiza los ejercicios (moderado-vigoroso).
- > **Tiempo**- duración de la rutina.



Consideraciones especiales

Conceptos de seguridad

Ya conoce los fundamentos básicos de la actividad física y el ejercicio, así como de las recomendaciones por etapa de vida. ¡Ahora es el momento de comenzar! Le compartimos algunas consideraciones de seguridad a tomar en cuenta para empezar a moverse hacia su salud.

- › Tenga calzado cómodo (tenis) y adecuado para caminar o trotar.
- › Utilice ropa adecuada, preferiblemente ropa transpirable “*Dryfit*” (perspira y ayuda a refrescar la piel).
- › Tome agua antes, durante y después de la actividad. En temporadas de mucho calor, la ingesta de agua debe ser mayor.
- › Lleve una dieta balanceada. Seleccione alimentos que mejoren su condición física y le permitan realizar las actividades seleccionadas. Las frutas y vegetales aportan hierro, minerales y vitaminas como la A, C y K. Las proteínas, como carnes y granos, ayudan al desarrollo muscular.
- › Deje saber a un familiar o persona cercana dónde se va a ejercitar.
- › Lleve consigo una identificación.
- › Realice actividad física en horas de la mañana (6:000 a.m.-8:00 a.m.) y en la tarde (5:00 p.m.-7:00 p.m.) para evitar exposición al calor, sol y altas temperaturas (se recomienda el uso de un bloqueador solar 50 SPF antes de salir).
- › Identifique un lugar que sea seguro, con buena iluminación y seguridad vecinal.



Recomendaciones para una rutina de ejercicios

Consulte con su proveedor de servicios de salud antes de comenzar.

Orden de la sesión

1. Calentamiento - actividad cardiovascular - **5 a 10 minutos.**
2. Flexibilidad dinámica - estiramiento articular - **3 a 5 minutos.**
3. Ejercicios aeróbicos - ejercicios de resistencia cardiovascular - **20 a 30 minutos.***
4. Ejercicios de resistencia muscular - ejercicios de fortalecimiento muscular - **10 a 20 minutos.**
5. “Cool Down”- fase de enfriamiento - **3 a 5 minutos.**
6. Flexibilidad estática - estiramiento de movilidad y elasticidad - **3 a 5 minutos.**

**Es el tiempo recomendado para iniciar una rutina. Progresivamente, se puede aumentar la cantidad de minutos dedicados al ejercicio aeróbico.*





Conclusión

Esta guía contiene información para facilitar la integración de una rutina de ejercicios a la vida diaria, para cualquier persona sin distinción de edad o condición de salud. Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud son evidentes y hacerlos parte de la cotidianidad garantiza el bienestar. Consulta con tu médico el interés de tener una vida más activa. Utiliza la información presentada, incluyendo las listas de cotejo disponibles en los anejos para moverte por tu salud.

Anejos

Anejo 1: Resumen de recomendaciones por población

Población	Cantidad de ejercicio	Ejemplos
Infantes y preescolares (0-4 años)	Estimular actividad física diariamente	Estimular el movimiento, creando un ambiente seguro en áreas del hogar. Caballito, gateo, caminar, correr, jugar, saltar. *Los niños pequeños deben tener supervisión de un adulto al realizar las actividades.
Niños (5-10 años)	60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa	Correr, desarrollo de destrezas en deporte, nadar, montar bicicleta, "push-ups", "climber", brincar la cuica. *Los niños pequeños deben tener supervisión de un adulto al realizar las actividades.
Adolescentes (11-17 años)	60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa	Correr, desarrollo de destrezas y especialización en deporte, nadar, montar bicicleta, "push-ups", "climber", brincar la cuica.
Adultos (18-64 años)	150 a 300 minutos de actividad física moderada de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa	Caminar, nadar, bailar, tareas domésticas, actividades dirigidas (yoga, Taichi), correr, paseos rápidos en bicicleta, saltar la cuica, practicar deportes de manera recreativa o competitiva, utilizar las escaleras en vez del ascensor, limpiar el carro, ejercicios con pesas o bandas elásticas, abdominales.
Adultos mayores (65 años o más)	150 a 300 minutos de actividad física moderada de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa	Jardinería, limpieza del hogar, subir escaleras, barrer, mapear, pasar la aspiradora por la casa, caminar, nadar, bailar, tareas domésticas, correr, paseos en bicicleta, practicar deportes, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, limpiar el carro, ejercicios con pesas o bandas elásticas, practicar el yoga, taichi, ejercicios de balance.

Personas gestantes y lactantes	150 minutos por semana de actividad física moderada	Caminar, ejercicios de flexibilidad dinámicos y estáticos.
Niños y adolescentes con diversidad funcional (5-17 años)	60 minutos de actividad física moderada-vigorosa diaria	Actividad aeróbica moderada, ejercicios de resistencia muscular, actividades de movilidad articular (todos los ejercicios deben ser adaptados según el nivel de funcionalidad).
Adultos con diversidad funcional (18 años en adelante)	150 a 300 minutos de actividad física moderada de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa	Actividad aeróbica moderada, ejercicios de resistencia muscular, actividades de movilidad articular (todos los ejercicios deben ser adaptados según el nivel de funcionalidad).
Actividad física en el trabajo	“Pausas activas” de 3 a 5 minutos cada 2 a 3 horas durante la jornada laboral.	Estiramientos que se realizan de manera activa por medio de movimientos suaves y controlados para alargar las fibras musculares. Ejercicios destinados a mantener y mejorar la movilidad, elasticidad y flexibilidad de los músculos por medio del alargamiento progresivo de sus fibras. Se realizan hasta el límite confortable, estirando el músculo de 15-30 segundos.

Anejo 2: Lista de cotejo para comenzar una rutina de ejercicio

Antes

- Consulte con su proveedor de servicios de salud
- Diseñe su rutina de ejercicio
- Seleccione hora y lugar
- Escoja ropa y calzado adecuado

Durante

- Empiece poco a poco
- Pruebe su rutina por al menos una semana
- Haga los ajustes necesarios para mantener su rutina de ejercicio
- Siga las recomendaciones de seguridad

Después

- Tome agua y coma balanceado
- Modifique su rutina en la medida que su cuerpo lo permita

Referencias

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report
Scientific Report | health.gov

Actividad física para personas con discapacidades | CDC

American Pregnancy Association Haciendo Ejercicio Durante el Embarazo
(americanpregnancy.org)

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades Información básica
sobre la actividad física | Physical Activity | DNPAO | CDC

Discapacidad intelectual - Salud infantil - Manual MSD versión para público
general (msdmanuals.com)

Discapacidad y deporte: los verdaderos héroes olvidados
(mundoentrenamiento.com)

Recomendaciones de actividad física adaptada: una estrategia de
promoción de la salud en casa para la población con discapacidad, Editora
Diana Alexandra Camargo Rojas, 2021

Créditos

Desarrollo de contenido

- > Marco Rodríguez Rodríguez, capacitador físico,
División de Promoción de la Salud
- > Lyanne Meléndez García, educadora en salud,
Unidad de Gerencia Programática
- > Yiselly Vázquez Guzmán, educadora en salud,
Unidad de Gerencia Programática

Diagramación y diseño

- > Jorge Iván Figueroa Valencia

Agradecimientos

- > **División Madres, Niños y Adolescentes**
Bessie López Meléndez | Luz Mojica Hernández
- > **División de Promoción de la Salud**
Coralis Pagán Rolón | Daniel Ramos Ramos
- > **División de Servicios a Personas Adultas con Discapacidad Intelectual**
Carolina Carmona López | Gladys Bastardo Velázquez | Lizbeth Román
Maysonet



DEPARTAMENTO DE
SALUD

