

OFFICE OF PREVENTION, EDUCATION, AND CONTROL

su CORAZÓN *su* VIDA



MANUAL DEL
PROMOTOR Y
PROMOTORA
DE SALUD

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE



Manténgase físicamente más activo

Objetivos

Al finalizar esta sesión, los participantes habrán aprendido que:

- La actividad física es buena para el corazón y para la salud en general.
- Todas las personas deberán estar físicamente activas por un total de 30 minutos por día.
- Una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todos las personas pueden realizar.
- Hay distintas maneras de incorporar más actividad física en los quehaceres diarios.

Materiales

Para dirigir esta sesión usted necesitará:

- El manual y los dibujos educativos *Su corazón, su vida*
- Pizarrón y tizas (gis), o varias hojas grandes de papel, un marcador y cinta adhesiva
- Agua fría para beber y vasos
- Un VCR y monitor del televisor (*opcional*)
- La telenovela o fotonovela “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 12 y 13 (*opcional*)
- Música para la actividad de caminar y un equipo de sonido para el casete (cassette) o el disco compacto. (*opcional*)

Hojas para entregar

Durante la sesión entregue a los participantes estas hojas:

- ¡Arriba los corazones! Dígale si a la actividad física, páginas 39 y 40 (También está en la guía *Más vale prevenir que lamentar* (páginas 14 y 15))
- Ejercicios de estiramiento (página 41)
- Cómo hacer ejercicio (página 42)
- Haga un hábito de la actividad física—Planee su horario (página 43)
- Programa para caminar (página 44)

Esquema de la sesión

Introducción

1. Bienvenida
2. Repaso de la sesión de la semana anterior
3. Acerca de esta sesión

La sesión en acción

1. Información sobre la actividad física
2. La telenovela o fotonovela “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” en la guía *Más vale prevenir que lamentar* en las páginas 12 y 13 (*opcional*)
3. Beneficios de la actividad física
4. Tipos de actividad física
5. Para empezar: Cosas importantes que hay que saber
6. Cómo encontrar tiempo para estar físicamente activo
7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas

A. Discusión

B. Actividad de caminar

Promesa semanal

Repaso de los puntos más importantes

Cierre de la sesión

Nota: Si tiene tiempo, incluya una actividad de 30 minutos de duración (como la actividad de caminar de esta sesión) al comienzo o al final de cada una de las sesiones siguientes.



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- Dé una calurosa bienvenida a los participantes.

2. Repaso de la sesión de la semana anterior

■ Pregunte:

En la última sesión hablamos acerca de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. ¿Quién recuerda cuáles son los factores de riesgo que podemos prevenir o controlar?



Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para contestar. Las respuestas son:

- la presión arterial alta
- el colesterol en la sangre alto
- el hábito de fumar
- la diabetes
- el sobrepeso
- el no hacer actividad física.

3. Acerca de esta sesión

■ Diga:

En la sesión de hoy hablaremos sobre la actividad física y lo importante que es para la salud del corazón. Cuando termine la sesión, ustedes sabrán:

- Cómo puede ayudarles a ustedes y a sus familias la actividad física
- Qué tipos de actividades son buenas para ustedes y su corazón
- Cuánta actividad deben realizar
- Cómo pueden encontrar tiempo para estar activos

La sesión en acción

1. Información sobre la actividad física

■ Diga:

Hoy día la falta de actividad física es un serio riesgo para la salud de las personas.

- Si ustedes están físicamente inactivos corren riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Lo bueno es que ustedes pueden hacer algo acerca de este factor de riesgo.
- Lamentablemente, la inactividad física está aumentando entre los latinos, especialmente entre las mujeres y los niños latinos.
- Cuando una persona envejece, la poca actividad física o la falta de actividad física puede llevarle a problemas de salud.

2. La telenovela o fotonovela “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” *(opcional)*

- Si lo prefiere, muestre la telenovela sobre actividad física titulada “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio”, o pida a participantes voluntarios que lean la narración “La nueva máquina de la salud: Haga ejercicio” en las páginas 12 y 13 de la guía *Más vale prevenir que lamentar*.

3. Beneficios de la actividad física

■ Pregunte:

¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Muestre el dibujo educativo 2-1 y 2-2.** Agregue cualquiera de las siguientes razones que no se hayan mencionado. **Diga:**
La actividad física:



- Le fortalece el corazón y los pulmones
- Le ayuda a sentirse mejor acerca de sí mismo
- Le reduce la tensión
- Le puede ayudar a dormir mejor
- Le da más energía
- Le ayuda a bajar la presión arterial
- Le ayuda a bajar el colesterol de la sangre
- Le ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes

- **Muestre el dibujo educativo 2-3.** **Diga:**

Las personas se sienten mejor cuando están activas. La actividad física les ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito. Ayuda a controlar la ansiedad y la depresión y a afrontar mejor la tensión.



4. Tipos de actividad física

- **Pregunte:**

¿Qué hacen ustedes para mantenerse físicamente activos?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para contestar. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Diga:**

Hay diferentes tipos de actividad física. Dentro de la actividad física están algunas de las cosas que ustedes probablemente hacen todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos.

■ **Muestre el dibujo educativo 2-4. Diga:**

Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez quieran comenzar con actividades como estas:

- Caminar
- Subir escaleras
- Bailar
- Rastrillar hojas
- Pasar la aspiradora
- Trabajar en el jardín
- Jugar boliche (bowling)



■ **Muestre el dibujo educativo 2-5. Diga:**

Después de un tiempo, podrán hacer aún más ejercicio. Algunas de las actividades que les pueden gustar son:

- Jugar al fútbol, básquetbol, béisbol
- Correr
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia (calistenia)
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Saltar a la cuerda
- Patinar



■ **Diga:**

Todo tipo de actividad física ayuda al corazón. Empiecen poco a poco. Luego hagan algo que les exija más esfuerzo. Por ejemplo, cuando la caminata les resulte fácil, ¡empiecen a correr y se sentirán muy bien!

■ **Diga:**

Uno no tiene que ser un atleta para estar en buenas condiciones físicas. ¡Muévanse! Encuentren algo que les guste hacer y para lo que tengan tiempo.

■ **Pregunte:**

¿Cuánta actividad física cree que necesita cada día para mejorar su salud?

Respuesta: Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física.

■ **Muestre el dibujo educativo 2-6. Diga:**

Si usted no puede dedicar al ejercicio 30 minutos a la vez, divida la actividad en períodos de 10 minutos o más, que sumados den un total de 30 minutos por día.



■ **Dé el siguiente ejemplo:**

- Use una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo. 10
 - Haga una caminata de 10 minutos con su familia después del trabajo. 10
 - El mismo día, más tarde, haga ejercicios aeróbicos por 10 minutos más. +10
-
- 30

5. Para empezar: Cosas importantes que hay que saber



Nota: Esta sesión da información a las personas que recién comienzan a estar activas. También ayuda a las personas a aumentar el nivel de actividad a lo que ya hacen.

■ **Diga:**

Hay algunas cosas que usted debe saber antes de empezar a estar más físicamente activos:

1. La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa de actividad física lento y razonable. Pero uno necesita hablar con el médico si:
 - Tiene un problema del corazón o ha tenido un ataque al corazón.
 - Toma medicinas para la presión arterial alta o para otra enfermedad del corazón.
 - Tiene más de 40 años si es hombre, o más de 50 años si es mujer, y quiere realizar una actividad más intensa, como correr.
 - Tiene más de un factor de riesgo, como presión arterial alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso, o fuma.
 - Tiene una historia médica familiar de enfermedades del corazón a una edad temprana (antes de los 45 años entre los hombres y antes de los 55 años entre las mujeres).
2. Comiencen despacio. Aumenten gradualmente el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberán sentirse cansados al día siguiente.

3. Beban líquidos en abundancia antes y después del ejercicio, aunque no tengan sed. Beban agua. No necesitan ninguna bebida especial para deportistas.
4. Usen ropa cómoda. Usen zapatos y calcetines que les den sostén a los pies. No necesitan comprar la ropa cara que está de moda.
5. **Nunca** se envuelvan el cuerpo con plástico ni usen ropa demasiado pesada. Esto no les ayudará a perder grasa, pero puede:
 - Hacerles sudar demasiado
 - Hacerles subir demasiado la temperatura del cuerpo
 - Hacerles latir demasiado rápido el corazón
 - Hacerles sentir molestias en el estómago
 - Hacerlos desmayar
 - Causar daño a los órganos.

■ **Pregunte:**

¿Tienen dudas o preguntas? Dé a los participantes 2 a 3 minutos para responder.

6. Como encontrar tiempo para estar físicamente activos

■ **Diga:**

Sé que todos ustedes están muy ocupados. Tal vez estén pensando de dónde van a sacar el tiempo para hacer ejercicio.

- **Dé a cada participante la hoja titulada “¡Arriba los corazones! Dígale sí a la actividad física” en las páginas 39 y 40. Veamos cómo agregar movimiento a lo que hacen todos los días. (Lea en voz alta las sugerencias.)**



- Vaya a caminar
- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine
- Suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica
- Baile al compás de su música favorita

■ Pregunte:

¿Qué otras maneras hay de estar más activo aunque no se disponga de tiempo?



Nota: Dé a los participantes unos 5 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva. Agregue lo siguiente si los participantes no lo mencionan.

- Hacer una caminata a paso ligero por 15 a 20 minutos durante la hora del almuerzo en el trabajo o al salir del trabajo.
- Saltar a la cuerda por unos minutos cada día. Propóngase a saltar por 10 minutos por día.

7. Caminar: Una actividad para casi todas las personas

Sugerencias para prepararse para la caminata

Antes del comienzo de esta sesión:

Repase el volante con los “Ejercicios de estiramiento” (página 41).

Practique todas las partes hasta que las sepa bien y las pueda enseñar a los participantes.

Practique una caminata a paso ligero. Dé pasos largos y mueva vigorosamente los brazos de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

Cuando dirija esta actividad, recuerde:

La música puede animar a las personas a moverse. Ponga una canción alegre para los ejercicios de estiramiento, un ritmo más rápido para caminar y una canción más lenta para el período de enfriamiento.

Demuestre entusiasmo. Los participantes se contagiarán de su entusiasmo y disfrutarán del ejercicio.

Camine con los participantes en un círculo si están adentro o si el espacio es limitado.

Es importante tener abundante agua fría para beber antes y después de la actividad.



A. Discusión

■ Diga:

Caminar a paso ligero es una excelente forma de actividad física. Es fácil y no se necesita equipo especial. Todo lo que se necesita son zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar el pie.

■ Diga:

Se puede caminar adentro y afuera. Si no les parece seguro caminar por el barrio, el patio de una escuela o una iglesia puede ser un lugar más seguro para caminar. Muchos centros comerciales permiten que la gente camine allí adentro antes de que se abran los negocios. En algunas centros se han formado grupos que se reúnen todos los días para caminar.

■ Diga:

Es importante hacer un ejercicio de estiramiento y otro de enfriamiento cada vez que se hace ejercicio físico. Aunque el riesgo de lastimarse mientras se camina es pequeño, el estiramiento prepara los músculos de las piernas para la actividad. El enfriamiento permite que los latidos del corazón vuelvan lentamente a ser normales. También impide que los músculos de las piernas se pongan duros.

B. Actividad de caminar

- **Pida a los participantes** que se pongan de pie y se separen, dejando un espacio de al menos 1 metro entre cada uno de ellos.



Nota: Ponga la música.

■ Diga:

Primero les voy a mostrar unos ejercicios para entrar en calor. Mírenme y luego traten de hacerlos ustedes. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacer lo mejor que puedan, aun si les cuesta un poco al principio. Recibirán una hoja en la que se muestran estos ejercicios de estiramiento. Les servirá para hacer los ejercicios en casa.

- Después de los ejercicios de estiramiento, **lleve a los participantes** a caminar por 10 a 15 minutos. Caminen despacio por los primeros 5 minutos. Luego muéstreles cómo caminar a paso ligero 5 a 10 minutos. Durante los últimos 5 minutos, camine más despacio.

■ **Diga:**

Estamos caminando más despacio para que el cuerpo se vaya relajando poco a poco. Esto es lo que se llama período de enfriamiento (descanso). Es una parte importante. Generalmente se recomienda que en los últimos 5 minutos de cualquier actividad los movimientos sean más lentos. Como parte del enfriamiento, también se harán algunos ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.

■ **Diga:**

Por ejemplo, para el enfriamiento los corredores pueden caminar por algunos minutos y luego estirar los músculos de las piernas antes de parar por completo.

■ **Pregunte:**

¿Cómo se sienten? ¿Creen que podrían seguir caminando así? ¿Por qué? o ¿Por qué no?



Nota: Dé al grupo unos 3 a 5 minutos para responder.

■ **Diga:**

Si ustedes ya están caminando tres o más veces por semana, añadan otras actividades para estar en mejores condiciones físicas. Traten de correr, saltar a la cuerda o hacer ejercicios aeróbicos.

■ **Diga:**

Una de las cosas más difíciles para continuar estando más activo es mantenerse motivado. Muchas personas encuentran que si uno tiene un compañero es más fácil estar activo porque:

- Uno motiva al otro. Juntos, pueden establecer metas y ayudarse mutuamente para alcanzarlas.
- El tiempo parece pasar más rápido pues se presta más atención a la conversación que a la actividad.
- Un compañero puede ser un miembro de su familia, un vecino o un amigo.

■ **Pregunte:**

¿Qué otras cosas les ayudarían a seguir motivados para continuar estando físicamente activos? En su comunidad o barrio, ¿dónde hay algunos lugares seguros para realizar actividades físicas?



Nota: Dé a los participantes unos 3 minutos para responder. Escriba las respuestas en el pizarrón o en una hoja grande de papel pegada a la pared con cinta adhesiva.

- **Entregue a cada participante** las hojas con el “Ejercicio de estiramiento”, “Cómo hacer ejercicios”, “Haga un hábito de la actividad física—Planee su horario” y el “Programa para caminar”(vea las páginas 41 y 44).



- **Diga:**

Usen la hoja “Haga un hábito de la actividad física—Planee su horario” para ver cómo progresan cada día.

Promesa semanal

- **Diga:**

Les pido que se comprometan a hacer algo concreto para estar más activos durante la semana siguiente. Empezar por contarles qué promesa ha hecho usted. Pueden anotar sus promesas en la hoja de trabajo “¡Arriba los corazones! Díglele sí a la actividad física” de la guía *Más vale prevenir que lamentar*.



Nota: Asegúrese de que cada participante dé detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar”, hágales decir “Voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos”.

Repaso de los puntos más importantes de hoy

- **Diga:**

Repasemos lo que aprendimos hoy.

- **Pregunte:**

P: ¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

- R:**
- Fortalece el corazón y los pulmones
 - Ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito
 - Hace bajar el colesterol de la sangre y la presión arterial

- Ayuda a dormir mejor, reduce la tensión, aumenta la energía
- Reduce la probabilidad de desarrollar diabetes

P: ¿Cuál es la actividad que casi todas las personas pueden hacer?

R: Caminar a paso ligero.

P: ¿Qué maneras fáciles hay de estar más activo todo el día?

- R: • Bajarse antes del autobús y caminar
- Estacionar más lejos y caminar
 - Usar las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas
 - Bailar al compás de la música favorita

P: ¿Qué mínimo de actividad se le recomienda que haga por día?

R: Un total de 30 minutos.

Cierre de la sesión

■ Diga:

Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la sesión siguiente. En la sesión siguiente se hablará sobre cómo consumir menos sal y sodio para prevenir la presión arterial alta.



Nota: Reflexión para el presentador de la sesión: Piense en la sesión de hoy. ¿Qué cree usted que funcionó y que no funcionó? ¿Qué cambió en su propia vida como resultado de lo que aprendió en esta sesión?

¡Arriba los corazones! Dígale sí a la actividad física.

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajar la presión arterial, a bajar el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito. Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo.



Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.

Doña Fela sabe que cuanto más actividad física se hace, más fácil resulta.

Yo no espero hasta el final del día cuando estoy muy cansada para hacer alguna actividad física. Estoy activa durante todo el día. Subo las escaleras en lugar de tomar ascensor y camino a todos los lugares que puedo. Lo mejor es escoger la actividad que más nos gusta y hacerlo en compañía. Ahora estoy caminando 30 minutos por día con Leticia, mi vecina. Estamos tan ocupadas conversando que caminamos aún por más tiempo.





Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física durante 30 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de diez minutos.

Una buena manera de empezar



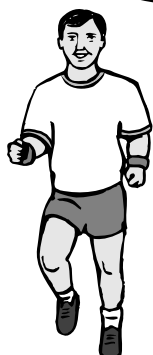
- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar.

Pase a estas actividades

- Caminar
- Bailar
- Baile aeróbico
- Trabajar en el jardín
- Rastrillar las hojas
- Saltar a la cuerda
- Pedalear en una bicicleta estacionaria



Pase a este nivel más alto



- Correr
- Nadar
- Ejercicios en el suelo
- Gimnasia rítmica
- Deportes
- Fútbol
- Ciclismo

Para volverse más activo todo es empezar. Estas cosas se lo pueden recordar:

- Dejar en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fijar con un compañero o compañera de trabajo el día y la hora para salir a caminar.



Carmencita, Virginia y Néstor han aumentado su actividad física. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano trota en su sitio cada día.

Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez.

Considere estos ejemplos:

Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

Noche

Después de la cena, pedalee en una bicicleta estacionaria por 10 minutos mientras mira la televisión.

Anote los cambios que tratará de hacer esta semana:

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!

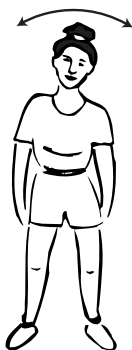
Ejercicios de estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.



1. Respiración profunda

Levante los brazos, respire, baje los brazos, exhale. Todo esto dos veces.



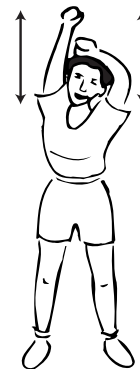
2. Estiramiento del cuello

Mueva la cabeza de lado, de adelante hacia atrás. Dos veces en cada dirección.



3. Estiramiento de los hombros

Mueva los hombros hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada lado.



4. Estiramiento de los costados

Mueva los costados hacia arriba y hacia abajo cinco veces en cada dirección.



5. Estiramiento de la cintura

Estírese de lado a lado tres veces en cada dirección.



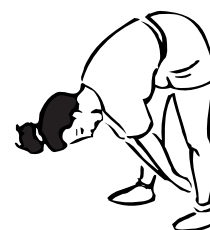
6. Torsión

Tuerza la cintura de lado a lado tres veces en cada dirección.



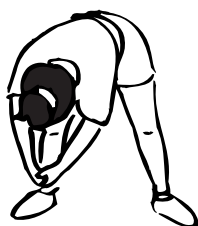
7. Estiramiento

De arriba hacia abajo cinco veces.



8. Estiramiento de cintura, de la espalda y las piernas

Pase los brazos entre las piernas seis veces.



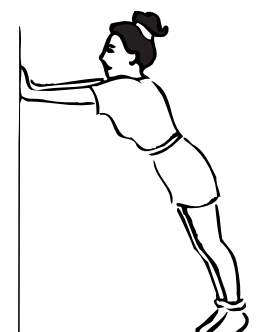
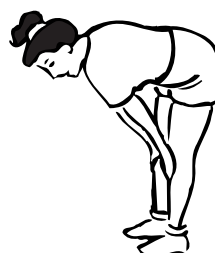
9. Estiramiento de las piernas (1)

Tómese el tobillo cuatro veces de cada lado.



10. Estiramiento de las piernas (2)

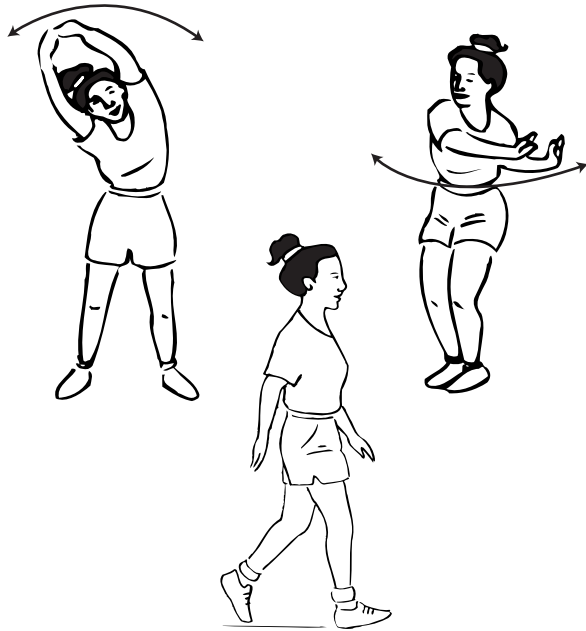
De abajo hacia arriba cinco veces.



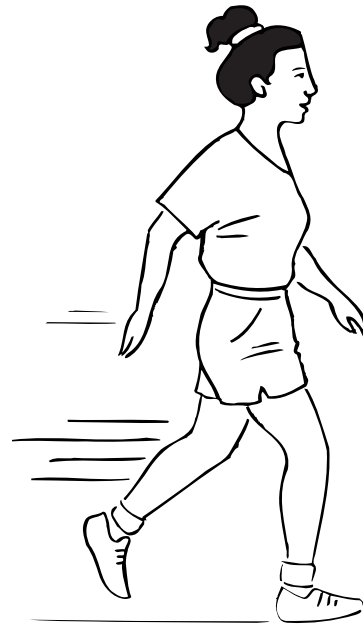
11. Estiramiento de las piernas (3)

Mueva los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

Cómo hacer ejercicio



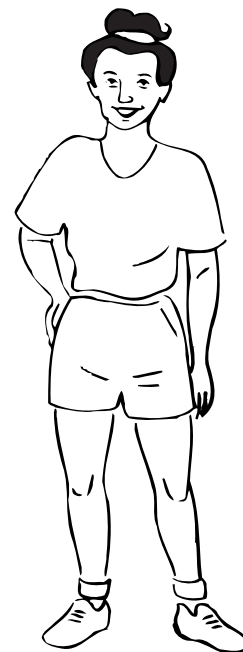
1. Haga ejercicios de estiramiento. (Vea la hoja de ejercicios de estiramiento.) Luego camine despacio por 5 minutos.



2. Camine rápido por 20 minutos.



3. Camine despacio por 5 minutos.



4. ¡Descanse!

Haga un hábito de la actividad física

Planee su horario

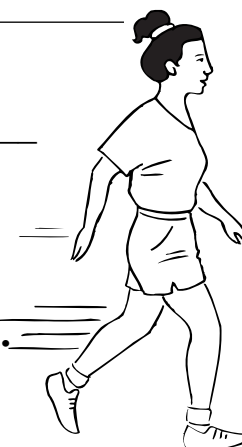


Nombre _____

**Lleve un control de su progreso diario.
Comience despacio.**

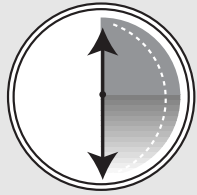
Propóngase llegar a los 30 minutos o más por día.

**Escriba en las columnas el número de minutos
que está físicamente activo cada día:**



	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1 (ejemplo)	5 min.	5	10	10	15	15	15
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							

Programa para caminar

	 Calentamiento	 Caminata	 Enfriamiento	 Tiempo total
Semana 1*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 5 minutos	Caminar despacio 5 minutos	15 minutos
Semana 2*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 7 minutos	Caminar despacio 5 minutos	17 minutos
Semana 3*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 9 minutos	Caminar despacio 5 minutos	19 minutos
Semana 4*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 11 minutos	Caminar despacio 5 minutos	21 minutos
Semana 5*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 13 minutos	Caminar despacio 5 minutos	23 minutos
Semana 6*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 15 minutos	Caminar despacio 5 minutos	25 minutos
Semana 7*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 18 minutos	Caminar despacio 5 minutos	28 minutos
Semana 8*	Caminar despacio 5 minutos	Caminar rápido 20 minutos	Caminar despacio 5 minutos	30 minutos

*Caminar todos los días de la semana