



Sé activo físicamente y siéntete bien



CON EL AVAL DE



CON LA INICIATIVA DE LAS EPS ASOCIADAS A



EN COLABORACIÓN CON



Editores:

Sandra Marcela Camacho Rojas MD MPH, Directora Médica **ACEMI**

Javier García Perlaza MD MSc, Coordinador Médico **ACEMI**

Fuentes de información:

1. American Academy of Family Physicians Family Doctor. Ejercicio: como empezar. Disponible en: URL: <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/healthy/physical/basics/015.html>
2. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Caminar... un paso en la dirección correcta. Disponible en: URL: <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm#por>
3. Centros para el control y prevención de enfermedades CDC. Consejos para padres de familia. Niños sanos. Familias sanas. La actividad física puede ser la conexión. Disponible en: URL: http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad_fisica.html
4. Centros para el control y prevención de enfermedades CDC. ¿How much physical activity do children need? Disponible en: URL: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html>
5. Centros para el control y prevención de enfermedades CDC. ¿How much physical activity do older adults need? Disponible en: URL: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>
6. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones sobre actividad física para la salud. Disponible en: URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Revisores:

Doris Valencia MD; Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación

Fernando Manzur Jattin MD; Fundación Colombiana del Corazón

Natalia Londoño MD; Asociación Colombiana de Medicina Interna

Patricia Barrera Lozano NUT; Asociación Colombiana de Diabetes

Fernando Ramírez MD; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

Blanca Hernández NUT; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

Maritza González; Instituto Nacional de Salud

Adriana Almanza; Coldeportes

Departamento de Medicina Comunitaria; Fundación Universitaria Juan N. Corpas

Diseño de portada y diagramación:

Luis Acuña - www.masinfo.info

Plan de comunicaciones:

Angela Hernández Toledo, Coordinadora de comunicaciones **ACEMI**

Con la asesoría permanente del Dr. **Augusto Galán Sarmiento** Médico Cardiólogo, Administrador público, Ex Ministro de Salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor, y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificaciones de material pero sin fines lucrativos, con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de "uso justo", incluyendo un aviso de derechos de autor, el cual debe incluirse en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos usted debe solicitar autorización : **Angela Hernández** - ahernandez@acemi.org.co

Impresión:

Color Copias Bogotá

Sé activo físicamente y siéntete bien

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas, o con insuficiencia renal, así como recomendaciones para personas sanas en cuanto a nutrición y actividad física.

Realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a ACEMI en conjunto con las Sociedades Científicas, con el aval del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Nacional de Salud. Consideramos que estas recomendaciones son el punto de partida de un trabajo interinstitucional que continuará produciendo material útil para los pacientes y el personal de salud. Si Usted tiene ideas para hacer crecer este proyecto por favor envíelas a info@acemi.org.co. Su divulgación es completamente gratuita como respuesta al compromiso de estas organizaciones e instituciones de salud participantes para con todos los colombianos.

¡Esperamos lo disfruten!



Nota del editor: Las sugerencias mencionadas en este documento pretenden orientar a las personas y sus familias a promover actividades para mantener la salud. Estas deberán entenderse como un punto de partida y deben ser adaptadas según las condiciones físicas y enfermedades que cada persona presenta de acuerdo al criterio médico. Estas recomendaciones no pretenden reemplazar el consejo personalizado de los profesionales en salud (médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros), por el contrario, consideramos que para los médicos y demás profesionales es una herramienta útil de información a sus pacientes, fácil de entender y utilizar, igualmente para la población en general.

1 ¿Porqué realizar actividad física?^{1,2}

El realizar diferentes actividades físicas puede ayudarle a:

- Tener más energía y sentirse bien
- Dormir mejor
- Disminuir el estrés y relajarse
- Tonificar los músculos
- Aumentar el número de calorías que su cuerpo gasta
- Fortalecer el corazón y los pulmones
- Fortalecer los huesos y músculos
- Mantener un peso saludable, bajar de peso y controlar el apetito
- Mejorar su vitalidad y su condición física
- Disminuir la presión arterial
- Disminuir los niveles de colesterol total, triglicéridos y colesterol malo (LDL)
- Incrementar el nivel del colesterol bueno (HDL)
- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y las arterias, la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad y el cáncer de colon y mama
- Tener una vida social más activa con sus amigos y familia al compartir con ellos su actividad física



2 ¿Realiza usted la cantidad recomendada de actividad física?

En general la actividad física debe realizarse de 30 a 45 minutos al día, al menos cinco veces por semana

- **Para niños y jóvenes de 5 a 17 años** se recomienda mínimo 60 minutos al día, que intercambie ejercicios de actividad moderada y vigorosa. Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo como mínimo 3 veces por semana.
- **Para adultos 18 a 64** de acuerdo a su condición física se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa a la semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana.

- **Para Adultos mayores de 65 años** de acuerdo a su condición física se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa a la semana y ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces a la semana. Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades para mejorar su equilibrio y evitar las caídas; cuando el adulto no pueda realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible.

La actividad debe practicarse en sesiones de al menos 10 minutos cada vez, como mínimo, para que sean efectivas

3 ¿Qué es una actividad moderada y qué una vigorosa?

- **Actividades moderadas:** son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta los latidos de nuestro corazón, el ritmo de la respiración y se tendrá sensación de calor y sudoración, pero podemos seguir conversando. No podemos cantar mientras la hacemos. Ejemplos: Bailes de salón o el trencito, montar en bicicleta en plano o con pocas subidas y bajadas, canotaje, labores de jardinería: rastrillar o podar, deportes en los cuáles se tira y recibe: beisbol, balón-mano o voleibol, tenis jugando dobles, caminar dinámicamente, patinar.
- **Actividades vigorosas:** son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta de manera importante los latidos de nuestro corazón y nuestro ritmo de respiración. Mientras las hacemos podemos decir sólo algunas palabras, de lo contrario tenemos que parar para tomar aire. Ejemplos: Danza aeróbica, montar en bicicleta a más de 16 km por hora, bailar rápidamente, labores de jardinería: arar o echar azadón, caminar en subida, saltar lazo, artes marciales, caminar en competencias de marcha, trotar o correr, deportes en los cuáles se corre mucho: fútbol, baloncesto, tenis jugando individuales, nadar estilos diferentes a pecho.

- Actividades para **fortalecer los músculos** son actividades que exigen un poco más de fuerza a los músculos de lo que se utiliza usualmente. En este punto es importante recordar que se debe repetir el ejercicio 8 a 12 veces por cada grupo muscular: Piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos. Sentadillas, lagartijas o flexiones de pecho con las rodillas en el piso, y todas aquellas que impliquen resistencia con algún objeto o con el peso del cuerpo.
- Actividades para **fortalecer los huesos**: Saltar, saltar lazo, correr, o juegos como el baloncesto, fútbol o voleibol.

4 ¿Qué debo hacer antes de iniciar un programa de ejercicio regular?

Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Le ha dicho alguna vez su profesional de la salud que tiene problemas del corazón, diabetes mellitus o asma?
- Cuando realiza una actividad física, ¿siente dolor en el pecho?
- ¿A veces se siente mareado o como si fuera a desmayarse?
- ¿Siente que le falta mucho el aire durante o después de hacer actividades físicas?
- ¿Le ha dicho su profesional de la salud que tiene presión arterial alta?
- ¿Le ha dicho su profesional de la salud que tiene problemas con los huesos o las articulaciones, por ejemplo, la artritis?
- ¿Es mayor de 50 años y no acostumbra hacer actividad física moderada?
- ¿Está embarazada?
- ¿Fuma?
- ¿Tiene usted algún problema de salud o físico, que no se haya mencionado aquí, que le impida realizar actividad física de manera regular?

“Si usted contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, por favor consulte con su médico antes de comenzar a caminar regularmente o de hacer cualquier otra actividad física.”

5 ¿Cómo debo iniciar?

- Puede caminar 10 minutos durante su tiempo de almuerzo. Puede caminar otros 10 minutos con sus hijos después del trabajo. Puede bailar al ritmo de su música favorita por 10 minutos más mientras la cena se cocina. Lo importante es que acumule los 30 minutos de actividad cada día.
- Comience despacio y aumente la intensidad de su actividad. Cuando menos lo piense va a tener la energía para hacer su actividad por 45 minutos seguidos.
- Recuerde calentar realizar ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de realizar la actividad física.
- escoja actividades que le gusten. Convierta el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar, como por ejemplo: vaya a patinar o a caminar con su familia.
- Agregue movimiento a su actividad diaria:
 - Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine
 - Estacione su auto lejos y camine hasta su destino
 - Suba las escaleras en vez de usar el ascensor
 - Utilice las escaleras normales en lugar de las escaleras eléctricas
 - Baile al ritmo de su música favorita



6 ¿Qué debo hacer antes y después de realizar la actividad física? ^{1,2}

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con un período de calentamiento gradual (de 5 a 10 minutos). Igualmente, cuando haya terminado de hacer ejercicio, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó durante el período de calentamiento.

- **Estiramiento lateral:**

Levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos. Mantenga la posición por 30 segundos y repita el estiramiento con el otro lado.



- **Flexiones contra la pared:**

Mire hacia una pared, parándose como a 60 cm de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared. Mantenga esta posición de estiramiento por 30 segundos y relaje.



- **Levantamiento de las rodillas al pecho:**

Apoye la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho, agarrándola con los brazos. Mantenga la posición por 30 segundos y después repita el ejercicio con la otra pierna.



- **Estiramiento del muslo:**

Mire hacia una pared, parándose como a un pie de la misma. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante el pie derecho por detrás suyo y tómelolo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos del muslo durante 30 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



- **Estiramiento de la pierna:**

Siéntase en un banco robusto o una superficie dura de modo que la pierna izquierda se encuentre estirada sobre el banco con los pies apuntando hacia arriba. Mantenga el pie derecho plantado en el piso. Enderece la espalda y cuando sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo, manténgalo por 30 segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.



- **Estiramiento región de la ingle:**

Inclínese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla derecha, luego gradualmente dirija su peso hacia su pierna izquierda manteniéndola lo más derecha posible. Mantenga este estiramiento durante 30 segundos. Repita el ejercicio con su pierna derecha hacia atrás.



- **Estiramiento de los músculos posteriores del muslo:**

Acuéstese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, separados entre sí cerca de 15 cm. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con ambas manos su muslo derecho por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga este estiramiento durante 30 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



7 ¿Cómo realizo un programa de caminata? ²

Organice su programa de actividad física de manera progresiva como por ejemplo:

Programa de caminata

Semana	Calentamiento	Caminata	Enfriamiento	Tiempo total
1	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 5 minutos	Camine despacio 5 minutos	15 minutos
2	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 8 minutos	Camine despacio 5 minutos	18 minutos
3	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 11 minutos	Camine despacio 5 minutos	21 minutos
4	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 14 minutos	Camine despacio 5 minutos	24 minutos
5	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 17 minutos	Camine despacio 5 minutos	27 minutos
6	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 20 minutos	Camine despacio 5 minutos	30 minutos
7	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 26 minutos	Camine despacio 5 minutos	36 minutos
8	Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 30 minutos	Camine despacio 5 minutos	40 minutos

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Caminar... un paso en la dirección correcta. Disponible en: URL: <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm#por>. ²

8 ¿Qué recomendaciones debo seguir?

Tome en cuenta los siguientes puntos:

- Prefiera zapatos con arco de soporte, talón firme, y suela gruesa y flexible que le acolchonen los pies.
- Use ropa que lo mantenga seco y le quede cómoda, apropiada para el clima en caso de frío y siempre con protección solar.
- Por su seguridad: Si camina de noche, use ropa reflectora o con colores brillantes, camine en grupo siempre que sea posible, no lleve puesto joyas u otros objetos de valor, no use auriculares y esté atento de sus alrededores.

9 ¿Qué actividades debo promover en los niños? ^{3,4}

Los niños pueden realizar tres tipos de actividad física:

1. **Actividad Aeróbica:** es la mayor parte de la actividad física diaria. Puede incluir actividades moderadas como caminar a paso ligero, o una actividad física intensa, como correr. Asegúrese de incluir una actividad física aeróbica en al menos tres días a la semana.
2. **Fortalecimiento muscular:** Incluye la gimnasia o actividades que produzcan contracción muscular, esto puede incluir actividades en bicicleta, patines o algún tipo de deporte por lo menos tres días a la semana.
3. **Fortalecimiento óseo:** Incluye saltar la cuerda o correr.

Sin embargo, el tiempo que comparte con Usted es muy valioso. Intente:

- **Aventuras familiares.** Vea las cosas interesantes en su comunidad. Vaya a caminar por el campo o de pesca, visite los parques públicos, el zoológico. Explore atracciones turísticas al aire libre.
- **Vacaciones familiares de ejercicio.** Planee un viaje activo. Nadar en la playa o andar en bicicleta en el campo, escalar o acampar en las montañas, explorar los parques nacionales o hacer una excursión caminando por una ciudad.
- **El regalo de la actividad física.** Dé un regalo que fomente la actividad. Regale un traje de baño o unos zapatos para ejercicio. Escoja juguetes que requieran movimiento, como una pelota de baloncesto o una bicicleta.
- **Camine y platique.** En lugar de sentarse en una mesa para hacer tarea, camine con sus hijos mientras practica ortografía, tablas de multiplicar o geografía.
- **Labores del hogar.** Fomente la responsabilidad y el mantenimiento de la casa haciendo que sus hijos ayuden a aspirar, limpiar los pisos, a sacar a caminar al perro, lavar el auto, etc.
- **Armario portátil.** Conserve una caja en el auto familiar con pelotas, guantes de béisbol, una cuerda para saltar, un frisbee, etc. Siempre estará listo para divertirse.

Al elegir la actividad adecuada para su hijo tenga en cuenta que algunas son más adaptadas a niños que a adolescentes. Por ejemplo, los niños no suelen necesitar programas formales de fortalecimiento muscular, como levantamiento de pesas. Los niños más pequeños por lo general fortalecen sus músculos cuando hacen gimnasia o juegan trepar a los árboles. Cuando los niños crecen y se convierten en adolescentes, pueden iniciar programas más estructurados como por ejemplo, prácticas de fútbol o baloncesto.

10 ¿Qué actividades debo promover en las personas mayores de 65 años? ⁵

Como un adulto mayor, la actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Se pueden prevenir muchos de los problemas que parecen venir con la edad, además de ayudar a los músculos más fuertes para que pueda seguir haciendo sus actividades del día a día sin depender de otros.

Si usted tiene 65 años de edad o más y no tiene condiciones de salud que lo limiten, Usted puede realizar cualquiera de las siguientes tres opciones:

- 150 minutos de actividad física moderada cada semana como caminar a paso vigoroso y ejercicios de fortalecimiento muscular en dos días o más a la semana trabajando los grupos musculares mayores (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).
- 75 minutos de ejercicio aeróbico moderado a intenso como trotar o correr cada semana y ejercicios de fortalecimiento muscular en dos días o más a la semana trabajando los grupos musculares mayores (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).
- Realice una mezcla de actividad física moderada y vigorosa más ejercicios de fortalecimiento muscular en dos días más a la semana trabajando los grupos musculares mayores (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).

Inicie con 30 minutos de actividad física moderada y vaya aumentando de acuerdo a la tolerancia, en el momento en que sienta cansancio o mareo suspenda la actividad y consulte a su médico, aumente paulatinamente a 75 minutos, 150 minutos y 300 minutos de actividad física moderada cada semana como caminar a paso vigoroso y ejercicios de fortalecimiento muscular en dos días o más a la semana trabajando los grupos musculares que estabilizan y controlan la postura, estos en términos generales son los de (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).

La actividad aeróbica o "cardio" incluye el tomar una clase de baile, ir en bicicleta a la tienda, cortar el césped y en general todos los tipos de actividades incluyendo caminar siempre y cuando los esté haciendo a una intensidad moderada o vigorosa durante al menos 10 minutos a la vez, por ejemplo, diez minutos tres veces al día.

Los ejercicios de fortalecimiento muscular consisten en realizar actividades contrarresistencias leves moderadas o severas. La repetición de la actividad con resistencia leve o moderada mejora la fuerza muscular, la capacidad del músculo para contraerse el tiempo de contracción y la postura cuando se utiliza en músculos estabilizadores a saber los de miembros inferiores y tronco. Trate de hacer 8-12 repeticiones por cada actividad que cuenta como un conjunto. Trate de hacer por lo menos un conjunto de actividades de fortalecimiento muscular, idealmente haga dos o tres conjuntos.

Recuerde:

Estas recomendaciones de actividad física deben ir acompañadas de un plan de alimentación saludable.



Sé activo físicamente y siéntete bien

índice



Contenido Recomendaciones

- | | | |
|-----|--|----|
| 1. | ¿Porqué realizar actividad física? | 4 |
| 2. | ¿Realiza usted el suficiente actividad física? | 4 |
| 3. | ¿Qué es una actividad moderada y qué una vigorosa? | 5 |
| 4. | ¿Qué debo hacer antes de iniciar un programa de ejercicio regular? | 6 |
| 5. | ¿Cómo debo iniciar? | 7 |
| 6. | ¿Qué debo hacer antes y después de realizar la actividad física? | 8 |
| 7. | ¿Cómo realizo un programa de caminata? | 10 |
| 8. | ¿Qué recomendaciones debo seguir? | 10 |
| 9. | ¿Qué actividades debo promover en los niños? | 11 |
| 10. | ¿Qué actividades debo promover en las personas mayores de 65 años? | 12 |



Con la iniciativa de las entidades afiliadas a **ACEMI**

A grid of logos for various health entities affiliated with ACEMI. The logos are arranged in a 7x3 grid. The entities include: Aliansalud eps, cafosalud eps, CafeSalud MP MEDICINA PREPAGADA, COLSANTAS, COLMÉDICA, E.P.S. Camilongo, Compensar salud, Coomeva EPS, Cruz Blanca E.P.S., ECOOPSOS, emergencia, Wemi, Famisanar EPS, EPS Humanavivir, SaludCoop EPS, SaludTotal EPS, E.P.S. SANITAS, SOS, and EPS SURA. At the bottom center of the grid is the ACEMI logo, which consists of a stylized DNA helix and the text 'acemi Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral'. Below the ACEMI logo is the website address 'www.acemi.org.co'.

Otras entidades participantes

