

Ejercicio: La mejor medicina.

“ 3.3 millones de personas mueren anualmente a consecuencia del sedentarismo, de acuerdo con la OMS. ”



¿Sabías qué...?

Con sólo **15 minutos** diarios de ejercicio disminuye 14% la **mortalidad** y aumenta **3 años de tú vida**.

Tipos de ejercicio

Ejercicio aeróbico

Beneficios:

- Reduce la mortalidad.
- Mejora la condición física.



Ejercicio de fuerza

Beneficios:

- Fortalece los huesos.
- Ganancia de músculo.



Ejercicio de flexibilidad

Beneficios:

- Disminuye el riesgo de caídas.
- Mejora el equilibrio y movilidad.

¿Cómo empiezo a hacer ejercicio?

- F**recuencia: Más de 3 veces por semana.
- I**ntensidad: Moderada e ir progresando (A más intensidad, más beneficios)
- T**iempo: Sesiones de 30 mins. o múltiples sesiones de 10 mins. al día.
- T**ipo: Combinar los 3 tipos de ejercicio.



Prueba del habla

Forma sencilla y práctica de guiar la intensidad del ejercicio.

Mantén una intensidad que te permita hablar y hacer ejercicio, pero que no te permita cantar.

Progresión

- **FASE INICIAL:** 3 sesiones por semana con sesiones de **12-30** mins. por **4-5** semanas.
- **FASE DE MEJORA:** 3-5 sesiones por semana de **30-45** mins. por **4-5** meses.
- **FASE DE MANTENIMIENTO:** 3-5 sesiones por semana de **30-45** mins por más de **6** meses con aumento de la intensidad.

Calentamiento

Realizar el mismo ejercicio a una menor intensidad por 5-10 mins.

Beneficios:

- Disminuye riesgo de lesiones.
- Prepara al cuerpo para una actividad vigorosa.



Enfriamiento

5-10 mins. a menor intensidad del ejercicio realizado.

Beneficios:

- Mejora la circulación.
- Ayuda a descansar a tu cuerpo del ejercicio.

ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR EL EJERCICIO A LOS DÍAS LABORALES



- Estaciónate lejos.
- Párate y camina un poco cada 30-60 mins.
- Juntas de pie.
- Reemplaza el e-mail y llamadas por visitas.
- Dar acceso a áreas de ejercicio.



¡No lo olvides!
Si padeces alguna enfermedad acude con tu médico antes de empezar a hacer ejercicio.

Te lo recomendamos tus doctores
Tufiño Morgado Daniela J;
Saloma Meaney Daniel E;
Zarazúa Jiménez Julio E.

Pratt M, et al. The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. 2014
Franklin BA, et al. Exercise prescription and guidance for adults. UpToDate

powered by

PIKTOCHART