

Estar activo para un peso saludable

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? La mejor inversión para la salud de las personas inactivas es que comiencen a moverse. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta incluso cuando se hace por pocos minutos!

Si tienes sobrepeso, tú puedes encontrar ciertas actividades difíciles de hacer y quedarte sin aliento fácilmente. También tienes mayor riesgo de problemas de salud como diabetes, enfermedades del corazón, artritis de rodilla e incluso algunos tipos de cáncer. La actividad física regular puede cambiar eso, mejorar tu resistencia y te ayuda a perder peso. Más importante aún, ser activo es esencial para mantener tu peso una vez que lo has perdido. Incluso si no pierdes peso, ser más activo disminuye tu probabilidad de desarrollar diabetes o problemas cardíacos, y te sentirás bien.

Si tu meta es perder grasa, deberás comer menos, ser más activo o una combinación de ambos - el mejor plan. La actividad aeróbica diaria es clave para quemar más calorías. El entrenamiento muscular también ayuda. Cada persona es diferente, por lo que el mismo plan no funcionará para todos.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Empezando

Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Nunca te sientes más de 2 horas. Encuentra oportunidades para moverte a lo largo del día: son "bocadillos de actividad" y todo se suma.



Crea un plan

¿Preferirías ser activo en tu hogar, en tu vecindario o en un gimnasio? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo? ¿Lo harías mejor en un programa supervisado? ¿Qué te divierte? Programa la actividad en tu calendario: ¡es importante!



Checa tu salud

Si tienes preguntas sobre dolores musculares, problemas en las articulaciones o problemas de salud, habla con tu médico. ¿Te ayudaría la fisioterapia? ¿Algún medicamento que estas tomando afecta la reacción de tu cuerpo al ejercicio?



Mantente activo con un amigo

Estar activo con otros puede ayudarte a seguir haciéndolo. Encuentra un compañero de ejercicios y reúnanse regularmente a hacer algo que ambos disfruten. Únete a un club de actividades o un grupo de recreación en línea.



Otros consejos si llevas peso extra

Si te preocupa estar fuera de forma o cansarte fácilmente, comienza con solo unos minutos de actividad. ¿Qué tal 10-15 minutos en la mañana y la tarde? Aumenta gradualmente el tiempo de actividad a medida que tu cuerpo se adapta.

A veces comemos para lidiar con el estrés u otras emociones. Obtén ayuda de un consejero que pueda enseñarte cómo manejar tus sentimientos de una manera más saludable.

Si estás limitado por el dolor de rodilla o de espalda (u otras lesiones), solicita una referencia a fisioterapia a tu médico. Prueba actividades que no impliquen levantar peso, como ejercicios aeróbicos en una silla, ejercicios acuáticos o bicicleta estacionaria.

Los estudios demuestran que combinar la actividad física diaria, una dieta baja en calorías y una terapia de comportamiento puede ayudarte a cumplir con tu plan y tener éxito. Solicita una referencia a estos profesionales para obtener apoyo y orientación.

Establecer pequeñas metas. Por ejemplo, "Agregaré 10 minutos más de caminata cada día esta semana". Mejorar el estado físico o perder peso lleva tiempo. ¡Desarrolla un estilo de vida saludable y llegarás allí!

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y quema calorías. Tu primer objetivo es acumular hasta 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, ejercicio acuático o baile). Para obtener resultados a largo plazo, acumula gradualmente hasta al menos 250 minutos activos por semana. Esto también puede incluir actividad vigorosa (como aeróbicos, natación o senderismo).

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua



¿Con qué frecuencia?

5 o más días / semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a un poco difícil



¿Cuánto?

Comienza con 10 minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos en total.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. ¡Todo ayuda para mejorar el estado físico! Para bajar de peso, aumenta gradualmente la actividad aeróbica con un objetivo de 60 minutos/día.

Consejos de actividad aeróbica

- Escucha a tu cuerpo. Comienza con poco y ve despacio. Haz un poco más en cada ocasión.
- Bebe mucha agua antes, durante y después del ejercicio.
- El ejercicio acuático quita el estrés de las articulaciones y puede sentirse bien, ¡pruébalo!

El entrenamiento de intervalos puede ayudar a aumentar tu nivel de condición física y quemar más calorías. Por ejemplo, después del calentamiento, camina 1 bloque rápido (moviendo tus brazos) y luego 2 bloques a tu velocidad normal. O monta la bicicleta estacionaria con fuerza durante 1 minuto seguido de 1 minuto a un ritmo de recuperación. Repite 4 veces. Acumula hasta 10 repeticiones.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular mejora la fuerza y ??la salud en general. Podrás hacer actividades divertidas y diarias de manera más fácil y segura.

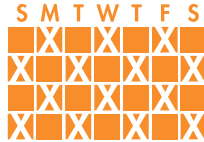
¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en la pared o en el mostrador de la cocina o levantarse y sentarse de la silla)



¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana *
Día de descanso entre entrenamiento



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Avanza hasta un esfuerzo medio o duro.



¿Cuánto?

8-12 repeticiones (para cada grupo muscular principal)
Repite 2-4 veces.



Recuerda: Obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio y cómo respirar adecuadamente.

Consejos de entrenamiento muscular

- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos.
- Se ha demostrado que el entrenamiento de circuito con pesas ayuda a perder peso, brindando tanto beneficios aeróbicos, como de fuerza. ¡Inténtalo!

Otras ideas para la actividad física y la salud



Sé inteligente con los alimentos

Elige alimentos bajos en calorías, grasas y endulzantes para ayudarte a perder peso (aproximadamente 1-2 lb/semana). Come frutas frescas, verduras, alimentos integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras. La dieta mediterránea ha demostrado prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.



Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad. Cuenta tus pasos cada día durante las primeras semanas. Acumula lentamente hasta 2,000 pasos diarios más de lo que estás haciendo ahora. ¡Buen trabajo! Luego trata de acumular hasta 7,000-9,000 pasos/día.



Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Prueba dobles de tenis o ping pong. Baila. Cuida tu jardín. Juega al aire libre con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



Flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días / semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos. O prueba yoga, tai chi o pilates.



Obtén más ayuda

¿Te han dicho que tienes prediabetes? Solicita una referencia al Programa de prevención de la diabetes para ayudarte a formar hábitos saludables (Puede ser reembolsado por Medicare, tu seguro o tu empleador).

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo comenzaré esta semana?