



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

MANTENTE ACTIVO
¡MUÉVETE!

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



Comer saludablemente, contar con una rutina de activación o ejercicio y dormir bien son elementos clave para mantener el funcionamiento físico y mental de tu cuerpo. Por el contrario, **el sedentarismo y la mala alimentación elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas** como las que revisamos en el primer cuadernillo.

En este tercer cuadernillo, aprenderás cómo iniciar y mantener un **programa de ejercicio** que se adapte a tus características y gustos, con metas de duración, frecuencia e intensidad.

En **PILARES** contamos con asesores del Programa **PONTE PILA** del Instituto del Deporte de la Ciudad de México dispuestos a ayudarte a **incorporar el ejercicio a tus actividades diarias**. Conoce lo que hemos preparado para ti en este cuadernillo e intégrate a los grupos de actividades físicas supervisadas.

¿Qué es el ejercicio y la actividad física?

Ejercicio físico: 

Es cualquier **actividad estructurada y planificada** que se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la destreza física.

Actividad física: 

Es cualquier **movimiento que realiza el cuerpo.**

Esta aplicación es una **herramienta** de ayuda para contar los pasos que se caminan al día.

Búscala como **Salud En Tu Vida**





¿Cómo determinar el nivel de actividad física?

Puedes determinar el nivel de actividad física que tienes al día contando los pasos o los escalones que subes y bajas

Cada 30 minutos levántate y camina



Sedentario

Menos de 5 000 pasos al día (3.8 km)



Algo activo

5 000 a 9 000 pasos al día (3.8 a 6.8 km)



Activo

9 000 a 12 500 pasos al día (6.8 a 9.5 km)



Muy activo

Más de 12 500 pasos al día (más de 10 km)



Antes de iniciar un plan de ejercicios físicos

Las personas con las siguientes condiciones deben **consultar a un médico** previamente

- Si vives con **diabetes**
- Si utilizas **insulina**
- Si vives con **hipertensión**
- Si tienes **problemas cardíacos**
- Si te **hospitalizaron** recientemente
- Si tienes una **lesión reciente**
- Si tienes **problemas ortopédicos**
- Si tienes problemas de **columna vertebral**



Beneficios del ejercicio

- **Disminuye** el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares
- **Mantiene** la masa muscular y dependiendo del ejercicio puede aumentarla
- **Ayuda** a perder peso cuando se tiene sobrepeso u obesidad
- **Previene** el desarrollo de diabetes
- **Ayuda** a mejorar el control de glucosa cuando se vive con diabetes
- **Disminuye** los triglicéridos y aumenta el colesterol bueno
- **Disminuye** el estrés, la tensión, la depresión y la ansiedad
- **Previene** la osteoporosis y disminuye la aparición de fracturas
- **Previene** el cáncer de mama, próstata, colorrectal, entre otros
- **Mantiene** un buen nivel hormonal y de endorfinas que nos hace sentir bien



Recomendaciones para principiantes

- ¡b **Inicia con caminatas** y aumenta la distancia de manera gradual
- ¡b Si no estás acostumbrada(o) a realizar ejercicio, **inicia durante 10 minutos** con una actividad como caminata ligera, natación, pasear a tu mascota, bicicleta o clases de baile, e incrementa progresivamente hasta lograr 30 minutos continuos como mínimo
- ¡b **Inicia con al menos 3 días a la semana** y progresa a 4 o 5 días por semana
- ¡b **No dejar más de 2 días consecutivos** sin hacer ejercicio
- ¡b Para **mayores de 18 años** se recomienda hasta 150 minutos de ejercicio a la semana.
- ¡b **Niñas y niños** todos los días durante 60 minutos
- ¡b Establece **metas** y supéralas cada semana

Tipos de ejercicio

Aeróbico

Ayuda a aumentar el flujo de sangre hacia el músculo proporcionándole suficiente oxígeno para mantener una actividad por tiempo prolongado (por ejemplo, caminar, bicicleta, bailar, aerobics o natación).

Anaeróbico (resistencia)

Ayuda a aumentar la fuerza muscular sin proporcionar suficiente oxígeno a los músculos (por ejemplo, levantamiento de pesas).

Estiramiento

Ayuda a mejorar la flexibilidad y a prevenir lesiones a causa del ejercicio físico. Debe realizarse antes y después de cada ejercicio.





¿Cómo conocer la intensidad del ejercicio que realizas?

Existen dos formas de medir la intensidad del ejercicio. La primera es la **escala subjetiva del habla** al hacer ejercicio...

Interpretación:

Alta intensidad	No puedes hablar
Moderada intensidad	Sientes dificultad al repetir tu nombre tres veces
Baja intensidad	Puedes mantener una conversación sin problemas



La segunda es mediante la **frecuencia cardíaca**, la cual mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto (**lpm = latidos por minuto**)

Calcula la frecuencia cardíaca máxima. Ejemplo:

$$\text{frecuencia cardíaca máxima} = 220(\text{valor fijo}) - \text{edad (años)}$$

$$220 - 52 (\text{edad}) = 168 \text{ lpm}$$

Interpretación

Alta intensidad	Mayor a 117 lpm
Moderada intensidad	Entre 84 y 117 lpm
Baja intensidad	Menor a 84 lpm

Recuerda no exceder tu frecuencia cardíaca máxima



Prescripción del ejercicio. Ejemplo:

Principio FITT:

Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo

1 Calentamiento:

Caminata ligera +
Estiramiento por
5 minutos

2 Aeróbico:

Caminata de
intensidad moderada
por 30 minutos

3 Resistencia:

Levantamiento de
botellas de agua, pesas
o ligas de resistencia
los lunes, miércoles y
viernes. Inicia con una
serie de 12 repeticiones

4 Estiramiento:

30 segundos cada
articulación principal

5 Enfriamiento:

Caminata ligera
por 5 minutos



Recuerda: el ejercicio físico mejora la salud

Trata de ejercitarte el mayor número de días a la semana

Empieza por las actividades que más te gustan (caminata, bicicleta, etc.), puedes **iniciar con 10 minutos y aumentar progresivamente hasta llegar a 30 minutos** continuos. **Recuerda dormir por lo menos 8 horas al día.**

PILARES

Busca las actividades que **PILARES** tiene para ti





Conoce los programas de tu ciudad



Su objetivo es llevar a cabo actividades guiadas por personal capacitado.

Este programa está disponible en colonias, barrios, pueblos y unidades habitacionales de las 16 alcaldías de la Ciudad de México.

Allí podrás realizar actividades recreativas, físicas y deportivas.

¡Búscanos e intégrate a nuestros grupos!

En YouTube nos encuentras como:
Ponte Pila Deporte Comunitario



Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez

Secretaria de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

Dra. Oliva López Arellano

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretaria de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno

Director General de Servicios de Salud Pública

Dr. Adolfo Romero Garibay

Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez

Secretario General de la UNISA

Lic. Paulo César Martínez López

Coordinador General de PILARES

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Dr. Luis Alonso Herrera Montalvo

Director General del Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dr. German Fajardo Dolci

Director de la Facultad de Medicina
Universidad Nacional Autónoma de México

Agradecemos la colaboración de:

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, Dr. Eduardo García García

y **Mtra. Lizbeth Moreno Loeza**, INCMNSZ

Dra. Marcia Hiriart Urdanivia, UNAM

Dra. Lorena Orozco Orozco y **Dr. Felipe Vadillo Ortega**, INMEGEN

Dra. Ofelia Poblano Verástegui, INSP

Dra. Jenny Vilchis Gil, Hospital Infantil de México, Federico Gómez

Dr. Rubén Silva Tinoco, Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López, IPN

Dr. Jaime García Mena, Cinvestav

Ahora que has terminado este cuadernillo puedes:

- Identificar la diferencia entre **ejercicio y actividad física**
- Medir tu **nivel de actividad física**
- Ubicar el tipo de **ejercicio aeróbico y anaeróbico** que puedes realizar
- Reconocer la importancia de los **ejercicios de estiramiento** que se recomiendan antes y después del ejercicio físico
- **Establecer metas** específicas de activación

¡Felicidades! Ahora estás lista o listo para comenzar un **programa inicial de activación física** y disfrutar de los beneficios para tu salud.

Te esperamos en el siguiente y último cuadernillo en el que hablaremos sobre cómo **superar los obstáculos** que se pueden enfrentar al decidir realizar cambios en el estilo de vida.

Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud
en tu Vida**



**App Salud
en tu Vida**



Indeporte



Centros de Salud



**Mapa
interactivo**



Pilares



Ciclopistas



Ciclotón



Muevete en bici



**Gimnasios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici