



## **Sesión 10: Arranque su Plan de Actividad Física**

### **Intensifique su Actividad con un Podómetro**

#### **¿Qué es un podómetro?**

Un podómetro o cuenta pasos es una herramienta maravillosa que mide el movimiento, como caminar o subir escaleras (en forma de pasos) durante todo el día. Usar un podómetro como parte de su rutina diaria puede darle una mejor idea de cuánto movimiento total hace en un día o una semana. Este movimiento total incluye tanto las actividades espontánea/no estructuradas como las actividades planeadas de las que hablamos durante la sesión 4.

#### **¿Cómo funciona un podómetro?**

Cuando se usa correctamente, su podómetro registra un paso cada vez que su pie golpea el suelo. Se agregan todos sus pasos durante todo el día, incluyendo actividades como pasar la aspiradora, caminar alrededor de la casa o cuando sale a dar su caminata rápida, para darle una cantidad total de pasos para ese día.

#### **¿Cómo me lo pongo?**

Sujete el podómetro a su cinturón o pretina cerca de la parte frontal de su cadera, en línea recta con la rodilla. Instrucciones específicas sobre cómo usar el podómetro se encuentran en la página siguiente.

#### **¿Qué puede hacer con un podómetro?**

Usando su podómetro, hay varias pruebas diferentes que puede hacer para aprender acerca de sus niveles actuales de actividad física y movimiento. Éstas se describen a continuación. También existen desafíos que están diseñados para ayudarle a aumentar su nivel de actividad física actual. Como supone, lograr su objetivo de actividad planeada aumentará el número total de pasos para cada semana.



## Instrucciones para el uso del Podómetro

### Podómetros

Usar un podómetro puede ser divertido y proporciona información útil sobre su nivel de actividad física. A partir de mañana, use su podómetro.

### Use el podómetro y anote sus pasos cada *día*.

- Sujete el podómetro a su ropa a nivel de la cintura desde que se levanta en la mañana y acuérdesse de reiniciar la cuenta a cero. (Mire la imagen.)
- Asegúrese de que está firmemente sujeto y puesto cerca de su cuerpo para que no se mueva.
- No permita que se mueva constantemente en su bolsillo o bolso.
- **Asegúrese de mantenerlo recto.**



- **No lo deje mojarse.** No lo use en la lluvia, o al bañarse/ ducharse o nadar.
- Quítese el podómetro en la noche antes de ir a dormir.
- Anote el número de pasos que tomó ese día en su Libro de Registros.

### Importante:

1. Asegúrese de regresar el podómetro a cero cada mañana.
2. No abra la cajita. Si cree que necesita cambiar las baterías, devuelva el podómetro a su consejero/a de estilo de vida.
3. No lo deje mójese. No se duche/baño o nade con él. Manténgalo protegido si sale y está lloviendo o nevando.
4. No se olvide de anotar su número total de paso en su Libro de Registros al final de cada día.



## Familiarícese con su Podómetro y su Nivel de Actividad

### La Prueba de 100 Pasos para cerciorarse de que su Podómetro funciona con Precisión

Use esta prueba para ver si está usando el podómetro correctamente:

1. Sujete el podómetro a su cintura
2. Oprima el botón para volver la cuenta a cero y cierre la cubierta
3. Camine 100 pasos
4. Abra la cubierta del podómetro y verifique la cuenta.

**100 pasos = Perfecto**  
**95 o 105 pasos = Bueno ( $\pm 5\%$  error)**  
**90 o 110 pasos = Aceptable ( $\pm 10\%$  error)**  
**85 o 115 pasos = Inaceptable ( $\pm 15\%$  error)**

Si encuentra que su podómetro le da lecturas inaceptables, mueva el podómetro a un lugar diferente a lo largo de su cintura o incluso puede colocarlo en la parte posterior de la espalda. Asegúrese de que está firmemente sujeto contra su torso y que no se menea. Use su podómetro en el lugar que le proporcione los resultados más confiables. Si pierde peso, o si gana mucho peso, deberá hacer la prueba de 100 pasos nuevamente para asegurarse de que continúa obteniendo resultados precisos.

### ¿Cuál es el promedio de sus pasos en una semana?

Use su podómetro y registre el número de pasos que hizo en siete días consecutivos en el siguiente registro de actividad física de 7 días.

~ Registro de Actividad Física de 7 días ~

Do	Lu	Ma	Mie	Ju	Vi	Sa
pasos	pasos	pasos	pasos	pasos	pasos	pasos

Sume la cuenta de pasos de los días 7 y divida por 7 para obtener su **promedio**



### Promedio de Pasos Diarios

Pasos = \_\_\_\_\_

## Mida una milla

- Usando su podómetro, vaya a una pista o encuentre una superficie plana (una acera o calle) donde puede caminar una milla.
- Reinicie su podómetro, asegúrese que la cuenta está en cero, camine una milla y registre el número de pasos que tomó. En el futuro, puede usar este número para estimar distancia basada en función del número de pasos que caminó para recorrer una milla de distancia.

*Recuerde que toma en promedio alrededor de 2000 pasos caminar una milla, pero esto varía de persona en persona. Por ejemplo, a una persona alta le tomará menos pasos que una persona de estatura más baja caminar una milla debido a la mayor longitud de su paso.*

Me toma \_\_\_\_\_ pasos caminar una milla.

## Crédito de Paso para actividades que no registra el podómetro

Hay algunos tipos de actividad física que no se pueden registrar con un podómetro o situaciones donde no lo puede ya que la actividad ocurre en el agua. Los dos ejemplos más comunes son ciclismo y actividades como la natación y el remo. Sin embargo, se puede estimar un crédito de "pasos" para estas actividades y agregarlas a su cuenta diaria del podómetro.

Siga las instrucciones a continuación para determinar su crédito de pasos:

1. Determine cuantos pasos le toma caminar una milla (como se muestra anteriormente). [Para su información: A un paso normal (3 millas/hora), toma alrededor de 20 minutos caminar una milla].
2. Tome el número de pasos del # 1 y divídalo entre dos. Esto le dará el número de pasos realizados en 10 minutos. (No se preocupe si le tomó un poco más o menos de 20 minutos caminar la milla. Recuerde que esto es solo un cálculo aproximado).
3. Cuando ande en bicicleta o realice actividades en el agua, por cada 10 minutos de continua actividad, dese crédito por el número de pasos calculado con la formula descrita en el # 2.

### Ejemplo Crédito de Pasos

Le toma a Jane **2,000** pasos caminar una milla  
**2,000** dividido entre 2 = **1,000**  
**1,000** es entonces el número de pasos que Jane puede registrar por cada **10 minutos** de actividades "no contables por el podómetro" como andar en bicicleta, nadar o remar

## Días de Fin de Semana vs. Días laborales

Algunas personas tienden a ser más activas durante la semana mientras que otras son más activas en los fines de semana. ¿Cuál es su patrón?

- Use su podómetro y lleve el registro del número de pasos que registra su podómetro cada día durante la semana laboral (Lunes a Viernes).
- Al final de la semana laboral, sume el número de pasos tomados durante los 5 días y divídalo entre 5. Esto es su promedio para día laboral.
- Similarmente, sume sus totales para el sábado y domingo y divídalos entre dos para encontrar su promedio para los días del fin de semana.
- ¿Está más activo/a durante los días laborales o en los fines de semana? ¿Le sorprendió su respuesta?

*Estoy más activo/a en los fines de semana \_\_\_\_\_  
durante los días laborables \_\_\_\_\_.*

## Desarrolle una Mentalidad Activa

- Usando su podómetro, elija dos días durante la semana que sean lo más similares posibles desde el punto de vista de actividad física y movimiento.
- El primer día, su **día Normal**, siga su día lo más normalmente posible.
- Al día siguiente, el día de estilo de vida, intente incorporar tantos períodos cortos de la actividad física como le sea posible sin realizar cambios importantes en su día. Trate de convertir cualquier segundo disponible en un "segundo activo". Suba las escaleras en lugar de usar el elevador o camine a través de la oficina para hablar con su colega en lugar de enviarle un correo electrónico o llamarle por teléfono estos son dos ejemplos de formas de agregar breves "ráfagas" de actividad a su día. Piense en otras maneras que le funcionen a usted.

Día 1: Día Normal

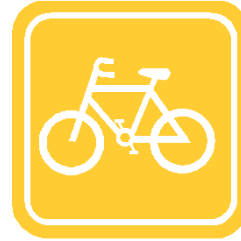
Día 2: Día de Estilo de Vida

Total # de pasos= \_\_\_\_\_

Total # de pasos= \_\_\_\_\_

Compare el número de pasos que hizo en estos dos días. ¿Es diferente?  
¿Qué tipo de períodos cortos de actividades de estilo de vida pudo incorporar a su Día de Estilo de Vida? ¿Podría continuar haciéndolo?

## Agregue Variedad



**Para evitar el aburrimiento, hay muchas maneras de variar y combinar las actividades**

<b>Maneras de Variarlo:</b>	<b>Ejemplos:</b>
Agregue Variedad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Haga algo nuevo</li><li>• Haga la misma actividad en un lugar u horario diferente</li><li>• Manténgase activo/a como una nueva forma de socializar. Comparta su actividad con alguien nuevo</li></ul>	
Diviértase mientras esta activo/a <ul style="list-style-type: none"><li>• Baile</li><li>• Escuche música o libros en cinta mientras está activo/a</li><li>• Participe en eventos activos como hacer recorrido turístico a pie o únase a un grupo de ciclismo</li></ul>	
Retese <ul style="list-style-type: none"><li>• Trate de agregar más pasos a su día</li><li>• Entréñese para un evento como un maratón de caminata o una haga una excursión que le rete.</li></ul>	



## El Principio F.I.T.T.

La actividad física es un comportamiento complejo compuesto de varios factores. No se trata sólo del tipo de actividad, sino la duración, la frecuencia semanal o mensual, y cómo, con que intensidad, realizar esa actividad.

Una manera fácil de recordar esto es el acrónimo, F.I.T.T, que significa la frecuencia de la actividad, la intensidad de la actividad, el tipo de actividad y tiempo de actividad. Ya hemos hablado de frecuencia, tipo de actividad, y tiempo y duración de su programa de actividades. La intensidad es la parte final de este rompecabezas.

	<b>Lo que debe hacer:</b>
<b>Frecuencia</b> ¿Con que frecuencia está activo/a?	Procure estar activo/a la mayor parte de los días de la semana (se recomienda estar activo por lo menos tres veces a la semana, de 5 a 7 días sería aún mejor).
<b>Intensidad</b> ¿Con qué intensidad trabaja mientras hace su actividad física: qué tan rápido late su corazón?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténgase dentro de su rango de ritmo cardíaco. Su rango de ritmo cardíaco es de ____a ____ latidos del corazón por minuto.</li> <li>• Respire lo suficientemente rápido para que pueda hablar pero no cantar. Si puede cantar, ¡Camine más rápido! Disminuya su velocidad si tiene dificultad para respirar y hablar al mismo tiempo.</li> <li>• Con el tiempo, si continúa haciendo actividad física, su corazón no latirá tan rápido. Necesitará hacer actividades que representen un reto mayor para lograr alcanzar su rango de ritmo cardíaco.</li> </ul>
<b>Tipo de actividad</b> La actividad aeróbica es la base de este programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de aptitud cardíaca—aquellas que hacen trabajar a su corazón.</li> <li>• Use sus músculos grandes como los de las piernas y brazos. Ejemplo: Una caminata rápida, natación</li> </ul>
<b>Tiempo</b> ¿Por cuánto tiempo está usted activo/a.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténgase activo/a por lo menos 10 minutos.</li> <li>• Aumente lentamente</li> </ul>

## **Determinando el Nivel de Intensidad de su Actividad**

Hasta ahora nos hemos concentrado en la parte de "tiempo" de su programa de actividades aeróbicas. Su objetivo era alcanzar gradualmente una base de actividad aeróbica de por lo menos 150 minutos distribuidos durante la semana. Pero ¿qué tal la intensidad, que tan duro está trabajando?

## **Intensidad de la Actividad Física**

La intensidad de la Actividad Física es el nivel de esfuerzo que ejercer durante una sesión de ejercicio o actividad. Es la fuerza con la que realizan esa actividad. Un aumento en la intensidad de la actividad física le ayudará a mejorar el funcionamiento del corazón.

Su corazón también es un músculo. Si hace ejercicio su corazón (latirá más rápido), y se hará más fuerte con el tiempo. Esto es igual que lo que le sucede a los músculos del brazo que se hacen cada vez más fuertes si levanta pesas todos los días.



Conforme su corazón se haga más fuerte, se dará cuenta de que le será más fácil hacer ciertas actividades como subir escaleras y cargar comestibles. Con el tiempo, conforme su corazón se vuelva más fuerte, su capacidad aeróbica mejorará. La "capacidad aeróbica" se refiere a la manera en que su corazón bombea oxígeno a través de la sangre a los músculos, como los de los brazos y las piernas.

Hay dos maneras para medir la intensidad de la actividad física, una es **el ritmo cardíaco** y la otra es a través del **rango de la Escala de Intensidad Percibida de Esfuerzo o RPE, por sus siglas en inglés**. Dado que el ritmo de respiración y la cantidad de sudor son altamente individuales durante el ejercicio, el ritmo cardíaco tiende a ser un indicador más confiable de la **intensidad de la actividad física**

Hablemos más detalladamente sobre la intensidad de la actividad y específicamente sobre cómo estimar la intensidad de la actividad física ya sea por medio del ritmo cardíaco o por su rango de la escala de intensidad percibida de esfuerzo.

**Por favor tenga en cuenta que debe verificar con su médico o proveedor de atención médica si planea hacer importantes aumentos en la intensidad de su actividad física.**





## Calculando la Intensidad de su Entrenamiento midiendo su Ritmo Cardíaco

En primer lugar, calculará **su meta de ritmo cardíaco**. Este es el rango que tratará de lograr durante su entrenamiento de actividad física.

### Para obtener su rango de ritmo cardíaco:

1. Reste su edad de 220.	1. $220 - \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$
2. Multiplique el resultado por 0.5. Esta cifra representa el <b>índice menor de su rango de ritmo cardíaco</b> .	2. $\underline{\hspace{2cm}} \times 0.5 = \underline{\hspace{2cm}}$
3. Multiplique el resultado por 0.7. Esta cifra representa el <b>índice mayor de su rango de ritmo cardíaco</b> .	3. $\underline{\hspace{2cm}} \times 0.7 = \underline{\hspace{2cm}}$

Su meta de ritmo cardíaco es de  $\underline{\hspace{2cm}}$  a  $\underline{\hspace{2cm}}$  latidos por minuto.

Divida estos números entre 4 para obtener la meta de ritmo cardíaco en latidos por 15 segundos.

Su meta de ritmo cardíaco es de  $\underline{\hspace{2cm}}$  a  $\underline{\hspace{2cm}}$  latidos por 15 segundos.

### Para medir su ritmo cardíaco cuando hace ejercicio necesitará un reloj, un reloj de mano o un cronómetro con segundero.

- Tómese el pulso después de hacer un calentamiento y mientras está activo/a. Asegúrese de mantenerse en movimiento balanceándose de lado a lado.
- Use los dedos índice y medio para tomar el pulso. No use el dedo pulgar que tiene pulso propio.
- Coloque los dedos en la muñeca, por encima de la base del pulgar.
- O coloque las puntas de los dedos en el cuello, en cualquier lado de la manzana de Adán. No presione demasiado; de lo contrario puede sentirse mareado/a o tener una sensación de desmayo.
- Cuente el número de latidos durante 15 segundos. Multiplique este número por 4 para obtener su ritmo cardíaco en latidos por minuto.
- Su ritmo cardíaco cuando hace ejercicio es:  $\underline{\hspace{2cm}}$ . ¿Está dentro de su meta de ritmo cardíaco?



## ¿Con que vigor se está ejercitando? Como estimar su Rango de Intensidad Percibida de Esfuerzo

### Rango de Intensidad Percibida de Esfuerzo (RFE, por sus siglas en inglés.)

El rango de la escala de esfuerzo percibido (RPE) es una herramienta que le permitirá medir como siente que trabaja al realizar actividades físicas. RPE es en una escala de 6 a 20 donde el 6, sugiere que la actividad fue muy fácil y un 20 es lo más difícil que nunca haya trabajado antes. Un calificación de entre 12 a 16 (que se estima representa alrededor de 60 a 80 por ciento de su ritmo cardíaco máximo) es considerada una buena gama para fortalecer el corazón. La mayoría de las personas tiene un buen sentido de lo duro que trabajan al estar activas. Escuche a su cuerpo.

Califique en la siguiente escala la intensidad a la que está activo /a.

### ¿Con qué intensidad está trabajando?

6	12	16	20
●      ●	●      ●	●	●      ●
¿Muy, muy ligero? ¿Muy ligero?	¿Bastante ligero?	¿Con un poco de intensidad? ¿Con intensidad?	¿Con mucha intensidad? ¿Con mucha, mucha intensidad?
<b>Ejemplos:</b>			
“No estoy trabajando nada duro. Puedo hablar y hasta cantar con facilidad”	“Estoy trabajando y respirando un poco más difícil de lo común. Aún puedo hablar con facilidad.”	“Estoy trabajando y respirando un poco difícil. Puedo hablar relativamente fácil.”	“Estoy trabajando muy duro. No puedo respirar bien, ni hablar.”
<b>Manténgase dentro de este rango.</b>			

# Agregando Pasos a su Día

Hay muchas maneras simples de agregar pasos durante todo el día. A continuación se presentan algunos datos divertidos y sugerencias que le permitirá agregar pasos a su día sin salir de su rutina.

## En Casa

- ♥ Haga que una caminata después de la cena sea una tradición familiar.
- ♥ Salga a caminar con su perro.
- ♥ Trate de lograr la mitad de sus pasos antes del medio día.
- ♥ Levantarse y muévase una vez cada 30 minutos
- ♥ Si hace una llamada de teléfono, levántese y camine mientras habla.
- ♥ Recompense a su familia por alcanzar metas de pasos con actividades divertidas.
- ♥ En cada hora de programación de televisión hay 17 minutos de comerciales, aproveche para caminar alrededor de su casa durante estos períodos.
- ♥ Haga una caminata mientras sus hijos juegan deportes.
- ♥ Camine a casa de su vecino/a o amistad en lugar de llamarles por teléfono.
- ♥ Empiece un club de caminatas con sus vecinos o amistades.
- ♥ Apague la televisión y haga una actividad familiar activa.
- ♥ De un paseo y recoja basura en su vecindario o en un parque.
- ♥ Planee fines de semana activos (caminatas más largas, caminatas escénicas, juegos en el parque).
- ♥ Incorporar caminatas en su rutina diaria, por ejemplo, con un amigo al principio del día y con su familia al final del día.

## En la Ciudad

- ♥ Estacionese lo más lejos posible de la puerta de la tienda
- ♥ Evite los elevadores y las escaleras eléctricas, en su lugar use las escaleras.
- ♥ Planee vacaciones activas.
- ♥ Cuando este en el aeropuerto esperando su vuelo, camine evite las caminadoras eléctricas.
- ♥ Lleve el carrito de compras de regreso hasta la tienda.
- ♥ Camine, no maneje, para hacer cosas que están tan solo a menos de una milla de distancia
- ♥ Haga varios viajes de su auto a casa cuando traiga comestibles.
- ♥ Evite la ventanilla de auto servicio cuando vaya al banco, estacionese y entre.

## En el Trabajo

- ♥ Bájese del autobús antes de llegar a su parada y camine hasta llegar a su trabajo.
- ♥ Haga varias caminatas de 10 minutos durante el día.
- ♥ Sea anfitrión/na de reuniones para "caminar"
- ♥ Inicie un grupo de caminatas con sus colegas del trabajos durante la hora del almuerzo
- ♥ De unas vueltas caminando en su piso durante sus descansos, o salga y camine alrededor de la manzana.
- ♥ Levántese y muévase por lo menos una vez cada 30 minutos.
- ♥ Elija entrar por la entrada a su edificio que le queda lo más lejos posible y camine la ruta más larga hasta su escritorio.
- ♥ Cuando vaya a un mitin en el trabajo elija la ruta más larga
- ♥ Camine durante su descanso o almuerzo.
- ♥ Tómese un descanso de 5 minutos de su computadora y camine.
- ♥ Tome las escaleras en lugar del elevador o la escalera eléctrica.
- ♥ Camine a la oficina de un colega en lugar de llamarlo por teléfono o enviar un correo electrónico.
- ♥ Estacionese lo más lejos posible en la mañana o cuando salga a tomar almuerzo.
- ♥ Camine hasta el baño, copiadora o fuente de agua en piso diferente



## Lo que se debe hacer:

### Voy a:

- Llevar el registro** de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
  
- Completar la Prueba de los 100 Pasos
  
- Usar mi **podómetro**, y calcular mi promedio de pasos al día.  
¿Cuál es su cuenta promedio de **pasos al día** \_\_\_\_\_?  
¿Cuántos pasos le toma caminar una milla \_\_\_\_\_?
  
- Tomar mi **ritmo cardiaco** (pulso) cada vez que este activo/a.  
**Ajustaré con que dificultad estoy trabajando** cuando estoy activo/a para mantenerme dentro de mi meta de ritmo cardiaco:  
de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ latidos por minuto  
(de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ latidos por 15 segundos)  
O
  
- Calcule** con qué dificultad está trabajando a este nivel usando el RPE.
  
- Intente una actividad estilo de vida que lo desafíe.