

Guía para activadores



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**SEGURO
POPULAR**
MÉDICO DE FAMILIA



**Promoción
de Salud**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

SERVICIOS DE
SALUD PÚBLICA



Muévete

En la oficina

En la consulta segura te harán pruebas para detectar algunas enfermedades crónicas como diabetes, presión alta, sobre peso y obesidad para poder tratarlos a tiempo en tu unidad de salud

Consideraciones básicas

La actividad física es una disciplina cuyos resultados no se limiten sólo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma

Platón

Definiciones

La **activación física** se refiere a cualquier movimiento que implique un gasto energético por encima del nivel basal

El **objetivo** de la actividad física es mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales

El **ejercicio** es la realización de la actividad física durante un período de tiempo planificado, estructurado y repetitivo con un objetivo determinado²

Según la UNESCO el **deporte** es aquella, actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva

La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto, es necesario que el corazón bombee la sangre hacia todos los órganos a una determinada presión arterial, a un determinado ritmo, frecuencia cardíaca, y minuto, latidos por minuto

En un adulto de 20 años, la frecuencia cardíaca es en promedio de 70 pulsaciones por minuto, estado de reposo

1. Carta Europea del Deporte (1992, Citado en: Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999)

2. Casanueva Esther, Kaufer-Horwitz Martha, Et Al, Nutriología Médica, 3.ª edición Editorial Panamericana, México, 2008.

Guía para activadores

La frecuencia cardiaca normal puede variar de 50 hasta 100 pulsaciones por minuto.³

Durante la actividad física la frecuencia cardiaca se acelera y debe ser monitoreada para determinar si el nivel de trabajo es el correcto

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda que los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo. Dos veces o mas por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares ⁴

Frecuencia cardiaca máxima

Es la máxima frecuencia que se debe alcanzar al realizar ejercicio, es decir la máxima capacidad de trabajo. Sólo se indica cuando la persona está en un programa de ejercicio y es una herramienta para determinar la intensidad de los entrenamientos

Fórmula

- Frecuencia cardiaca máxima: $220 - \text{edad}$ Varones
- Frecuencia cardiaca máxima: $226 - \text{edad}$ Mujeres
- Ejemplo: Mujer de 27 años

Frecuencia cardiaca máxima: $226 - 27 \text{ años} = 199 \text{ latidos /minutos}$

Para un entrenamiento al 65%:

$199 - 100\%$

$$x - 65\% = 129$$

129 latidos por minuto es la frecuencia máxima que se debe mantener durante 30 minutos para el entrenamiento

Guía para activadores

Recomendaciones para realizar Actividad Física

Antes de iniciar cualquier tipo de actividad física debes revisar tú

- Estado de salud a través de una valoración médica completa por lo menos una vez al año
- Tensión arterial, mídela al menos 1 vez al mes. El rango normal es $< 140 / 90$ mmHg⁵
- Nivel de glucosa en sangre en ayuno, revísalo por lo menos cada 6 meses. El rango ideal es < 100 mg/dl⁶

Es importante detectar cualquier factor que impida el desempeño físico o bien que repercuta en tu salud

Algunos de los factores que limitan el desempeño físico son enfermedades

- Del corazón, arritmia cardíaca, soplo, antecedente de infarto, angina de pecho, presión alta
- Músculo esqueléticas, desviación de columna, hernia discal, problema de cadera, rodilla o tobillo, entre otras
- Respiratorias, asma, bronquitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, entre otras
- Diabetes mellitus, con mal control o hipoglucemia, azúcar baja en sangre

Antes de iniciar tu sesión de actividad física, te recomendamos

- Establecer y respetar un horario
- Haber realizado una comida al menos una hora antes de iniciar

5. Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica

6. Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus

Guía para activadores

En el caso de las mujeres se recomienda realizar la actividad física en la oficina de preferencia con zapatos de tacón medio bajo, cómodos y que no se resbalen

- Durante la actividad física, hay factores que debes considerar para suspender su realización

Si sientes algún malestar o notas una respuesta anormal del cuerpo durante la actividad física como

- Exceso de fatiga
- Falta de aire
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Zumbido de oídos
- Dolor de pecho o de cuello
- Entumecimiento de brazos

Suspende la activación y consulta a tu médico

Si durante la activación física te sofocas al hablar

- Debes disminuir la intensidad, recupérate y vuelve a intentar la actividad

Guía para activadores

Estructura semanal - mensual

Realiza una rutina de activación física de 20 a 30 minutos, al término de ésta y con la colaboración de tus compañeros difunde el mensaje de información nutricional y manejo de estrés. No olvides registrar el número de participantes en cada activación

De lunes a jueves utilizarás una rutina ya sea la de pie de silla, escritorio o columna y los viernes una técnica de relajación para manejo de estrés

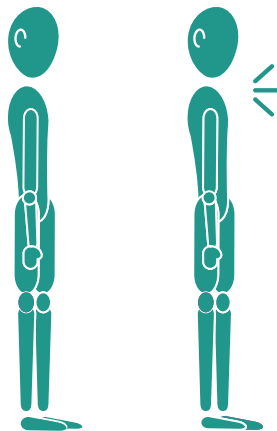
Recuerda que cada semana debes seleccionar una rutina diferente

Guía para activadores

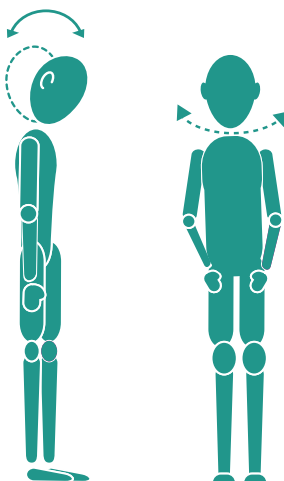
Rutina de pie

Realizar de 1 a 4 series de 8 repeticiones cada una

Etapas iniciales



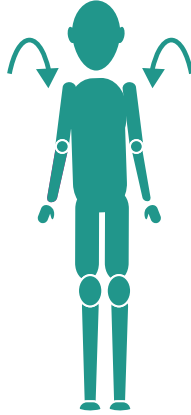
Respiración, inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones



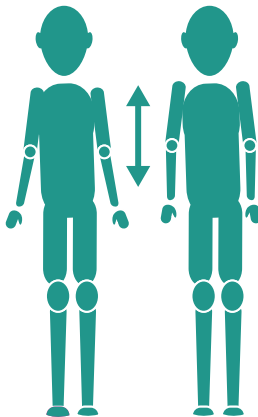
Movimiento de la cabeza hacia abajo y hacia el frente sin pasar tus hombros seguido de movimiento de cabeza a la derecha y a la izquierda

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa inicial



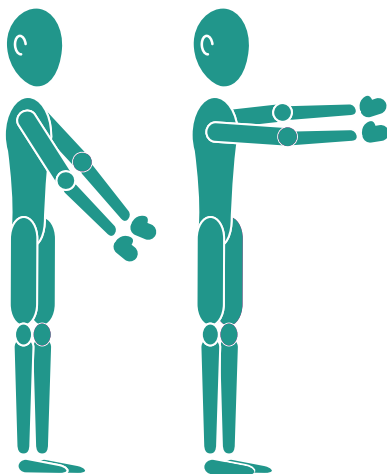
Circulo de hombros al frente y atrás, 8 tiempos



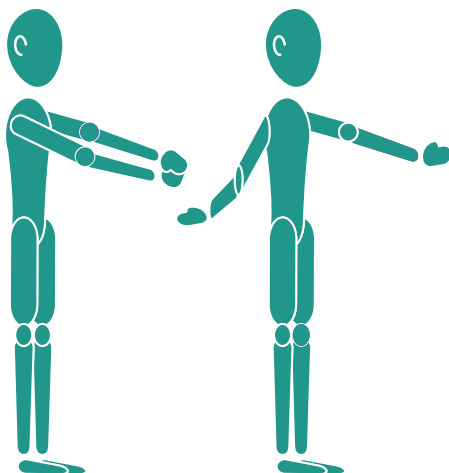
Subir y bajar hombros de manera alternada, 8 tiempos

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa inicial



Elevacion de brazos al frente y bajar. Variante, Alternando brazos, 8 tiempos



Separar y juntar brazos a la altura del pecho, 8 tiempos

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa inicial



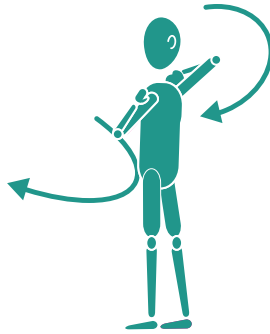
Brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha atrás, sostiene ejerciendo presión en el brazo y alternar, 8 tiempos con cada brazo tiempo y repetición



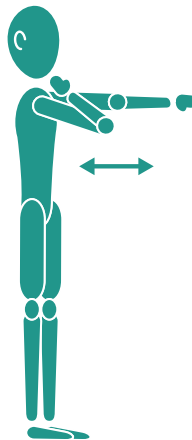
Manos arriba, estiramiento de brazos, 8 tiempos, tiempo y repetición

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa inicial



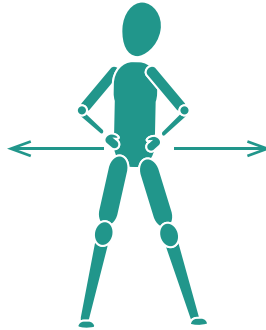
Circulo de brazos hacia el frente y circulo de brazos hacia atrás, tocando los hombros con las manos, 8 tiempos en cada dirección tiempo y repetición



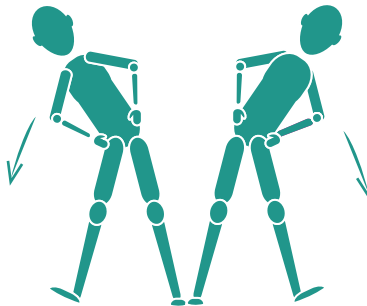
Flexión y extensión de brazos, movimiento alternado, 8 tiempos y repetición

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa inicial



Piernas separadas con rodilla en semiflexión, movimientos laterales de cadera, alternando derecho e izquierdo, 8 tiempos de cada lado



Flexión de tronco hacia la derecha y hacia la izquierda, 8 tiempos de cada lado

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa Central



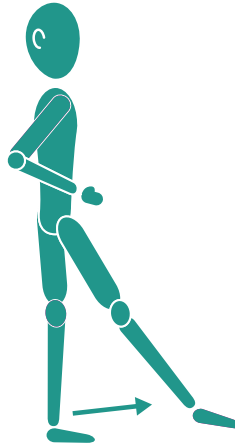
Elevación de rodilla a la altura de la cadera, alternar piernas, 8 tiempos de cada lado



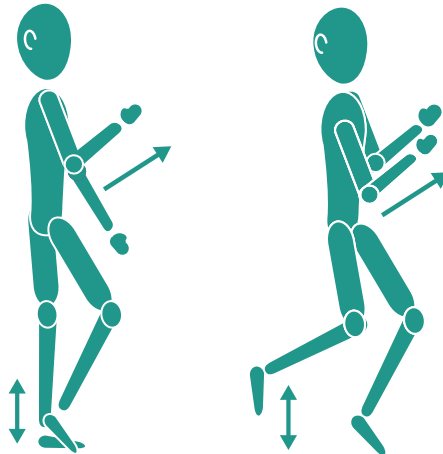
Alternar toques laterales con la punta de los pies, con extensión de brazos hacia arriba, 8 tiempos y repeticiones de cada lado

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa Central



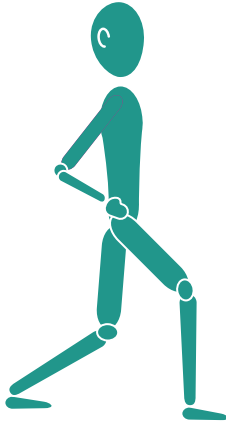
Alternar toques laterales con la punta de los pies, balanceo de brazos juntos hacia adelante y atrás, 16 tiempos y repeticiones



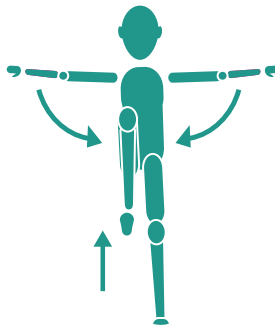
Piernas ligeramente separadas brazos a los costados, balance de brazos al frente y atrás, con elevación de talones, alternando, 16 tiempos y repeticiones

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa Central



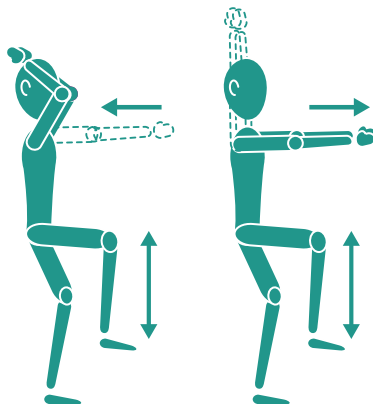
Desplante pierna hacia atrás con rodilla flexionada, al frente alternando, manos a la cintura, 8 repeticiones con cada pierna alternando



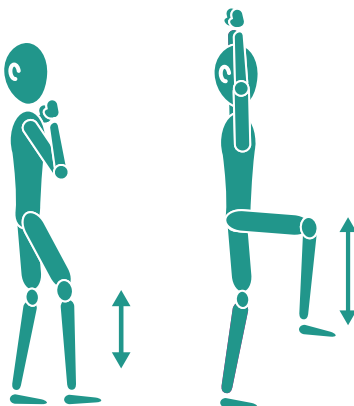
Con los brazos laterales se elvan alternando rodilla derecha e izquierda y los brazos suben y bajan a los costados, 8 tiempos con repeticiones con cada pierna, alternando

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa Central



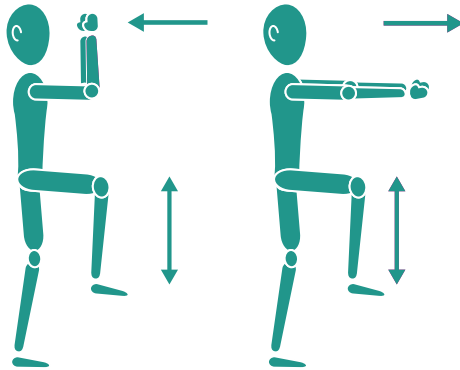
Elevación y extensión de brazos al frente, combinando con elevación de rodilla, 8 repeticiones alternando



Manos al pecho, extensión brazos arriba con elevación e rodilla al frente alternando, 8 repeticiones

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa Central



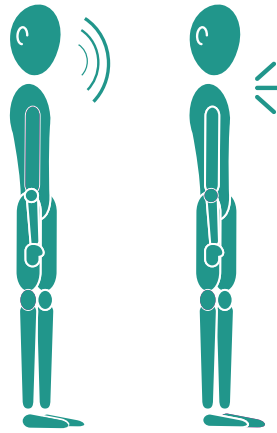
Con brazos extendidos al frente, flexión y extensión de brazos con elevación de rodillas, alternando derecha e izquierda, 8 repeticiones alternando



Marchar en su lugar elevando la rodilla a la altura de la pelvis, llevando el ritmo de la música

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa final



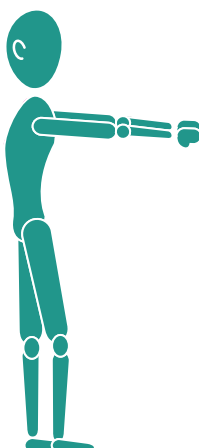
Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones



Manos arriba, con palmas arriba, estiramiento de brazos, estiramiento de brazos hacia arriba, sostener de 8 a 16 tiempos

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa final



Estiramiento de brazos al frente contracción del abdomen, llevar la pelvis al frente, sostener 8 tiempos



Sujetar las manos hacia atrás con los brazos estirados, extender el pecho, sostener 8 tiempos

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa final



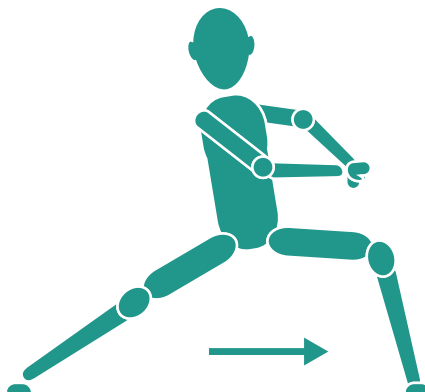
Estiramiento lateral, piernas separadas, semiflexión, rodilla derecha, llevar el brazo izquierdo estirando hacia el costado derecho, sostener 8 tiempos, alternar



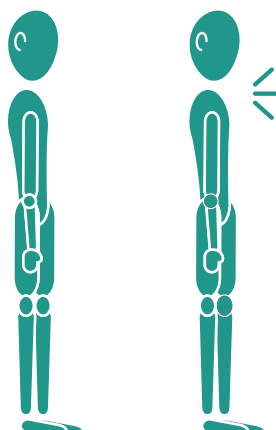
Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna. Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada, manos en la pierna flexionada, sostener 8 tiempos por cada posición, alternar

Guía para activadores

Rutina de pie > Etapa final



Flexión de rodilla derecha y pierna izquierda extendida. Alternar pierna, sostener 8 a 16 tiempos de cada lado



Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones

Para cualquier
duda llama a:



5132-0909
Medicina a distancia

LOCATEL
5658 1111

 salud.gob.mx

 [/sedesacdmx](https://www.facebook.com/sedesacdmx)

 salud.cdmx.gob.mx

 [@S_SaludCDMX](https://twitter.com/S_SaludCDMX)

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México, será sancionado de acuerdo con la ley ante la autoridad competente.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

SERVICIOS DE
SALUD PÚBLICA