

Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio

Su seguridad personal debe ser siempre la mayor prioridad al practicar actividades físicas de moderadas a vigorosas. Consulte siempre con su médico o proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de actividad física. La siguiente información resume lo que usted debe hacer antes, durante y después de la actividad física para evitar lastimarse.

1. Ropa adecuada

- La ropa debe ser cómoda y estar hecha de telas que permitan sudar.
- Use zapatos deportivos cómodos, que ofrezcan un buen soporte para los pies y los tobillos.

2. Practicar regularmente la actividad

- Practicar una actividad física diariamente durante 30 minutos como mínimo dará energía a su cuerpo y lo mantendrá en un estado físico saludable.
- Asimismo, la práctica habitual de una actividad física reducirá el riesgo de torceduras y tensiones a causa de esfuerzos físicos excesivos.

3. Progreso

- Si no ha estado haciendo una actividad física regularmente, comience con una rutina leve y aumente gradualmente la intensidad y duración de sus actividades conforme mejora su estado físico.
- Divida su rutina diaria en varios períodos de actividad física de 10 a 15 minutos de duración, y aumente gradualmente el tiempo a medida que se vuelva más activo.

4. Equilibrio

- Participe en una variedad de actividades físicas que incluyan estiramiento, resistencia y aptitud aeróbica.
- Practicar diversas actividades físicas permitirá que todo su cuerpo se beneficie del entrenamiento. La variedad también reducirá el aburrimiento y le dará muchas opciones para pasar tiempo con amigos y familiares.

5. Siempre haga precalentamiento

- Haga de 3 a 5 minutos de actividad aeróbica leve, tal como trotar en el lugar o caminar a paso lento para aumentar gradualmente su ritmo cardíaco, respiración y circulación.

- Haga ejercicios lentos de rotación de articulaciones, tales como rotación de brazos y tobillos para aumentar gradualmente la amplitud de movimiento de sus articulaciones. Ejercite cada una de las articulaciones mayores durante 10 segundos.
- Comience la actividad lentamente y aumente gradualmente la intensidad.

6. Siempre haga enfriamiento

- Nunca deje de ejercitarse abruptamente, en especial al hacer ejercicio vigoroso. Disminuya gradualmente su actividad durante un período de 3 a 5 minutos.
- Si está corriendo, reduzca gradualmente la intensidad a un trote lento. Si está caminando vigorosamente, reduzca gradualmente la intensidad a un paso lento.
- Haga diversos ejercicios de estiramiento para mantener y mejorar la flexibilidad. Debe mantener cada estiramiento durante 15 a 20 segundos. Tenga cuidado de no estirar demasiado los músculos.

7. Beba mucha agua

- Evite la deshidratación bebiendo mucha agua antes, durante y después de la actividad.

8. Deje pasar bastante tiempo entre el momento en que coma y el momento en que haga actividad física

- Asegúrese de que pase por lo menos 1 hora entre el momento en que coma y el momento en que comience la actividad física.
- Su comida debe ser liviana y fácil de digerir. Evite alimentos con alto contenido de grasa, proteína o fibra, así como aquellos que producen gas.

Ejemplos de alimentos que puede comer antes de hacer actividad física son frutas, panecillos (bagels) y cereal.

9. Vigile su nivel de intensidad durante la actividad (consulte la siguiente tabla).

ESFUERZO LEVE	ESFUERZO MODERADO	ESFUERZO VIGOROSO
<ul style="list-style-type: none"> • Caminar despacio • Lavar el carro • Jardinería ligera • Jugar a las escondidas • Bailar lentamente • Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar rápidamente • Andar en bicicleta • Rastrillar las hojas • Nadar • Bailar • Ejercicios aeróbicos acuáticos • Ir de excursión 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar rápidamente • Ejercicios aeróbicos • Trotar • Jugar al fútbol • Jugar al baloncesto • Nadar rápidamente • Bailar enérgicamente • Andar rápidamente en bicicleta
<p>Preguntas para vigilar su esfuerzo: ¿Cómo se siente? ¿Qué temperatura tiene su cuerpo?</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a sentir calor • Aumento leve del ritmo respiratorio y cardíaco • Puede hablar y reírse cómodamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Siente más calor, suda levemente • Ritmo respiratorio y cardíaco más acelerado • Puede hablar sin quedarse sin aliento 	<ul style="list-style-type: none"> • Bastante calor y sudor • Ritmo respiratorio y cardíaco acelerado • Puede hablar un poquito sin quedarse sin aliento

10. Si siente algunos de los siguientes síntomas, DEJE de hacer la actividad física

- Malestar en el pecho
- Náusea
- Falta repentina de aliento
- Mareo
- Vértigos o palpitaciones
- Dolor intenso o considerable en las articulaciones o músculos

Consulte con su médico o proveedor de servicios médicos si siente alguno de estos síntomas.

11. Siempre cuide su seguridad personal

- Camine o trote con un compañero en un área segura y bien iluminada.