

Selección e inicio de un programa de ejercicios

Recomendación del U.S. Surgeon General (Dirección General de Salud Pública)

Todos los adultos estadounidenses deberían efectuar 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana y alcanzar el objetivo de 180 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana. Los 30 minutos se pueden acumular durante el transcurso del día en incrementos más cortos.

Ejemplos

He aquí algunos ejemplos de actividades de intensidad moderada:

- Lavado y encerado del automóvil durante 45 a 60 minutos.
- Limpieza de ventanas y pisos durante 45 a 60 minutos.
- Jardinería durante 35 a 40 minutos.
- Pasearse en silla de ruedas durante 30 a 40 minutos.
- Caminar 2 millas (3,2 kilómetros) en 30 minutos.
- Nadar o hacer ejercicios aeróbicos en el agua durante 20 minutos.
- Subir y bajar escaleras durante 15 minutos.

Sugerencias

Cada vez que esté haciendo ejercicios, debe seguir estas sugerencias de seguridad:

- Use zapatos resistentes con refuerzo en los tobillos.
- Beba mucha agua, 8 onzas (240 mililitros), antes y después de hacer ejercicios
- Use ropa holgada
- Evite hacer ejercicios a temperaturas extremas o húmedas
- Haga ejercicios con un amigo, si es posible
- Considere caminar bajo techo en un centro comercial si está preocupado por su seguridad
- **Deje** de hacer ejercicios inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas: dolor en el pecho o pecho apretado, falta de aire, mareos, palpitaciones

Cómo comenzar

Si no es de las personas que practican regularmente ejercicios, considere el siguiente programa: intente caminar 10 minutos todos los días durante una semana a un paso que le permita mantener una conversación con su amigo, luego aumente 5 minutos a la semana hasta que pueda caminar 30 minutos o más por día.

Consulte con su médico para determinar si es necesario realizar una prueba de esfuerzo cardiopulmonar formal antes de comenzar un programa de ejercicios.

Descargo de responsabilidades: esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.