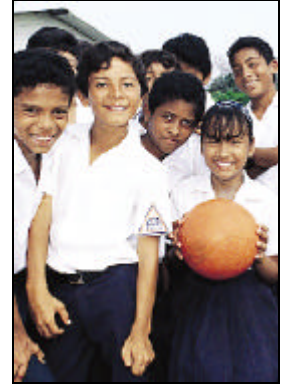


## Recomendaciones para niños y adultos

### NIÑOS

Los niños deben participar en actividades físicas para su edad por lo menos 60 minutos diarios. El ambiente escolar es un factor clave para promover la actividad física a través de clases de educación física bien planificadas. Las mismas necesitan ser más frecuentes, agradables y dedicar la mayor parte del tiempo al ejercicio.



Los padres también pueden motivar a sus niños:

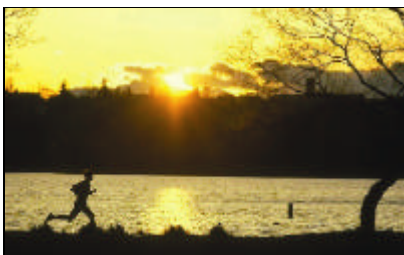
- Alentándolos a que participen en los programas atléticos o deportes en la escuela o su comunidad
- Planificando actividades familiares al aire libre (por ejemplo, montar bicicleta, caminar)
- Desalentándolos a ver la televisión, jugar con videos o permanecer largos períodos sentados con la computadora, sin fijar límites de tiempo
- Dando un buen ejemplo y siendo físicamente activos

*“Nadie es demasiado viejo para disfrutar los beneficios de una actividad física regular”. Inspector General de los Estados Unidos, 1996*

### ADULTOS

Es importante recordar que los adultos pueden adoptar un estilo de vida activo y cosechar los beneficios para la salud (ver la Hoja Informativa #1), sin tener que convertirse en atletas. Una persona con un estilo de vida sedentario, que decide ser físicamente activa, puede tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Comenzar por elegir entre los diferentes tipos de ejercicio moderado (ver la Hoja Informativa #2), aquellos que puedan incorporarse fácilmente a su rutina cotidiana.
- La actividad o actividades seleccionadas deben realizarse durante por los menos 30 minutos todos los días o la mayoría de días de la semana y mantenerse toda la vida.
- Uno puede progresivamente acumular 30 minutos de actividad física dividiéndolos en sesiones más cortas. Por ejemplo, caminar 10-15 minutos en la mañana y otros 10-15 minutos en la tarde, usar las escaleras alrededor de 3-5 minutos y bailar durante 10 minutos.



Con la única excepción de los que tienen algún problema de salud crónica, como enfermedades del corazón o diabetes, las recomendaciones anteriores pueden ponerse en práctica de inmediato. Además, aquellos interesados en aumentar los beneficios de la actividad física pueden considerar agregar progresivamente alguna intensidad a sus rutinas de actividad física.

# Recomendaciones para adultos y niños (continuación)

## ADULTOS QUE QUIEREN INCREMENTAR LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Si usted es un adulto en buen estado de salud, puede obtener más beneficios para su salud aumentando la intensidad a su rutina de actividad física y “quemando” más calorías mediante el ejercicio. Si usted quiere seguir un plan estructurado de ejercicios que incluya sesiones más largas de, por ejemplo, caminar rápidamente, correr o practicar un deporte, se recomienda que determine su pulso de entrenamiento. Esto le indicará el número de latidos por minuto (pulso) que usted debe registrar cuando hace ejercicio.

Para determinar su pulso, siga estos pasos:

- 1- Encuentre su pulso máximo. Esto se hace al restar su edad de 220:  
 **$220 - \text{su edad} = \text{pulso máximo en latidos/minuto}$**
- 2- Encuentre su pulso de entrenamiento, el cual puede obtenerse así:  
 **$0.7 \times \text{su pulso máximo} = \text{pulso de entrenamiento en latidos/minuto}$**
- 3- Para medir su frecuencia cardíaca en latidos/minuto después de hacer ejercicio, tome su pulso durante 15 segundos y multiplique el resultado por 4.
- 4- Comparar su pulso de entrenamiento con sus latidos reales por minuto. Si su pulso de entrenamiento es mayor a sus latidos/minutos real, usted puede aumentar la intensidad del ejercicio. Si su pulso de entrenamiento es inferior a los latidos/minuto real, usted debe reducir la intensidad de la actividad.

Al practicar ejercicios de mayor intensidad, usted puede mejorar su condición física, en particular su capacidad para hacer ejercicios durante más tiempo a una intensidad moderada (capacidad aeróbica). Esto proporciona muchos beneficios para la salud. (ver la Hoja Informativa #1).

Además, usted también puede agregar ejercicios de fuerza y flexibilidad a sus rutinas. La fuerza se desarrolla al levantar una cantidad moderada de peso y la flexibilidad aumentar el rango de movimientos de las articulaciones por medio de ejercicios de estiramiento, Tai Chi o ejercicios de tipo Yoga. Ambos contribuyen a fortalecer huesos y músculos, disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol y reducir lesiones en los músculos y tendones.

## ADULTOS MAYORES

Casi todas las personas de edad pueden, mediante la actividad física moderada, evitar o retardar la aparición de enfermedades crónicas y mejorar su salud, aún si tienen algún problema de salud o discapacidad. La actividad física beneficia a las personas de edad menos saludables o más frágiles, ya que el deterioro de la salud fisiológica no limita los beneficios de la actividad física. Un beneficio adicional importante para las personas de edad es la mayor interacción social que permite una vida activa



- Los adultos mayores sedentarios y que tienen enfermedades crónicas, deben consultar a un médico antes de participar en cualquier clase de actividad física.
- Para prevenir el dolor muscular, las personas de edad deben empezar sus programas de actividad física lentamente, por períodos cortos y gradualmente pueden aumentar tanto la intensidad como la duración.
- Además de las actividades de resistencia cardio-respiratorias, las personas de edad deben ocuparse de la fuerza, resistencia, equilibrio y de los ejercicios de estiramiento para mantener su fuerza muscular y prevenir caídas y fracturas.

