



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

GOBIERNO CON
ACENTO SOCIAL



Mantente activo ¡muévete!

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Comer de manera saludable, seguir con una rutina de activación o ejercicio y dormir bien son elementos clave para mantener el funcionamiento físico y mental de tu cuerpo. Por el contrario, **llevar un estilo de vida sedentario y una mala alimentación aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas** como las que revisamos en el primer cuadernillo.

En este tercer cuadernillo, aprenderás cómo iniciar y mantener un **programa de ejercicio** que se adapte a tus preferencias y necesidades, con objetivos claros en cuanto a duración, frecuencia y nivel de intensidad.

En **Pilares** contamos con asesores del Programa **Ponte Pila** del Instituto del Deporte de la Ciudad de México dispuestos a ayudarte a **incorporar el ejercicio a tus actividades diarias**. Conoce lo que hemos preparado para ti en este cuadernillo y únete a nuestros grupos de actividades físicas supervisadas.

**Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México**

Derechos Reservados

Versión digital ISBN: 978-607-7615-20-0

Versión impresa ISBN: 978-607-7615-24-8

Primera edición: Junio 2022

¿Qué es el ejercicio y la actividad física?

Ejercicio físico: 

Es cualquier **actividad estructurada y planificada** que se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la destreza física

Actividad física: 

Es cualquier **movimiento que realiza el cuerpo**

Esta aplicación es una herramienta de ayuda para contar los pasos que se caminan al día

Búscala como **Salud En Tu Vida**





¿Cómo determinar el nivel de actividad física?

Puedes determinar que nivel de actividad física tienes contando los pasos que das y los escalones que subes y bajas en el día

Cada 30 minutos levántate y camina



Sedentario

Menos de 5 000 pasos al día (3.8 km)



Algo activo

5 000 a 9 000 pasos al día (3.8 a 6.8 km)



Activo

9 000 a 12 500 pasos al día (6.8 a 9.5 km)



Muy activo

Más de 12 500 pasos al día (más de 10 km)



Antes de iniciar un plan de ejercicios físicos

Las personas con las siguientes condiciones deben **consultar a un médico** previamente

- Si vives con **diabetes**
- Si utilizas **insulina**
- Si vives con **hipertensión**
- Si tienes **problemas cardíacos**
- Si te **hospitalizaron** recientemente
- Si tienes una **lesión reciente**
- Si tienes **problemas ortopédicos**
- Si tienes problemas de **columna vertebral**



Beneficios del ejercicio

- **Disminuye** el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares
- **Mantiene** la masa muscular y dependiendo del tipo de ejercicio puede aumentarla
- **Ayuda** a perder peso cuando se tiene sobrepeso u obesidad
- **Previene** el desarrollo de diabetes
- **Ayuda** a mejorar el control de glucosa cuando se vive con diabetes
- **Disminuye** los triglicéridos y aumenta el colesterol bueno
- **Disminuye** el estrés, la tensión, la depresión y la ansiedad
- **Previene** la osteoporosis y reduce el riesgo de fracturas
- **Previene** el cáncer de mama, próstata, colorrectal, entre otros
- **Mantiene** un buen nivel hormonal y de endorfinas que te hacen sentir bien



Recomendaciones para principiantes

- **Inicia con caminatas** y aumenta la distancia de manera gradual
- Si no estás acostumbrada(o) a realizar ejercicio, **inicia con 10 minutos** de actividad como caminar, nadar, pasear a tu mascota, andar en bicicleta o tomar clases de baile, e incrementa progresivamente hasta alcanzar al menos 30 minutos de ejercicio continuo
- **Inicia con al menos 3 días a la semana** y aumenta gradualmente a 4 o 5 días por semana
- **No dejar más de 2 días consecutivos** sin hacer ejercicio
- Para **mayores de 18 años** se recomienda hasta 150 minutos de ejercicio a la semana
- **Niñas y niños** todos los días durante 60 minutos
- Establece **metas** y supéralas cada semana

Tipos de ejercicio

Aeróbico

Ayuda a aumentar el flujo de sangre hacia los músculos proporcionándole **oxígeno suficiente** para mantener una actividad por tiempo prolongado (por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, bailar, practicar aerobics o nadar).

Anaeróbico (resistencia)

Ayuda a aumentar la fuerza muscular **sin proporcionar suficiente oxígeno** a los músculos (por ejemplo, levantamiento de pesas).

Estiramiento

Ayuda a mejorar la flexibilidad y a prevenir lesiones a causa del ejercicio físico. Debe realizarse antes y después de cada sesión de ejercicio.





¿Cómo conocer la intensidad del ejercicio que realizas?

Existen dos formas de medir la intensidad del ejercicio. La primera es la **escala subjetiva del habla** al hacer ejercicio...

Interpretación:

Alta intensidad	No puedes hablar
Moderada intensidad	Sientes dificultad al repetir tu nombre tres veces
Baja intensidad	Puedes mantener una conversación sin problemas



La segunda es mediante la **frecuencia cardíaca**, la cual mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto (**lpm = latidos por minuto**)

Calcula la frecuencia cardíaca máxima. Ejemplo:

$$\text{frecuencia cardíaca máxima} = 220(\text{valor fijo}) - \text{edad (años)}$$

$$220 - 52 = 168 \text{ lpm}$$

Interpretación

Alta intensidad	Mayor a 117 lpm
Moderada intensidad	Entre 84 y 117 lpm
Baja intensidad	Menor a 84 lpm

Recuerda no exceder tu frecuencia cardíaca máxima



¿Cómo estructurar mi rutina de ejercicio?

F**Frecuencia**

5 días a la semana

I**Intensidad**

Intensidad moderada

T**Tiempo**

30 minutos al día

T**Tipo**

Caminata

Recuerda que debes incluir tus **ejercicios de estiramiento** por 5 minutos al principio y al final de tu sesión para evitar lesiones y debes elegir de 2 a 3 días para hacer ejercicio de fuerza.



Recuerda: el ejercicio físico mejora la salud

Trata de ejercitarte el mayor número de días a la semana

Empieza por las actividades que más te gustan (caminata, bicicleta, etc.). Puedes **iniciar con 10 minutos y aumentar progresivamente hasta llegar a 30 minutos** continuos. **Recuerda dormir por lo menos 8 horas al día.**

PILARES

Busca las actividades que **Pilares** tiene para ti





Conoce los programas de tu ciudad



PONTE PILA

Su objetivo es llevar a cabo actividades guiadas por personal capacitado.

Este programa está disponible en colonias, barrios, pueblos y unidades habitacionales de las 16 alcaldías de la Ciudad de México.

Allí podrás realizar actividades recreativas, físicas y deportivas.

¡Búscanos e intégrate a nuestros grupos!

En YouTube nos encuentras como:
Ponte Pila Deporte Comunitario



Dr. Martí Batres Guadarrama
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero
Secretaría de Educación, Ciencia,
Tecnología e Innovación

Dra. Lorena Orozco Orozco
Subsecretaría de Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México

**Dra. Lilia Elena Monroy
Ramírez de Arellano**
Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez
Secretario General de la Unisa

Dra. Oliva López Arellano
Secretaría de Salud

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno
Director General de Servicios de Salud Pública

Arq. Javier Ariel Hidalgo Ponce
Coordinador General del Subsistema
de Educación Comunitaria,
Pilares

Mtro. Julio Pérez Guzmán
Director General del Instituto
del Deporte de la Ciudad de México

Lic. Juan Gerardo López Hernández
Secretario de Inclusión y Bienestar Social
de la Ciudad de México

Agradecemos la colaboración de:

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez
Facultad de Ciencias de la UNAM

Dr. José Sifuentes Osornio
Director General del Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Dr. Carlos A. Aguilar Salinas,
Dr. Eduardo García García
y Mtra. Lizbeth Moreno Loaeza**
Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán

Dra. Marcia Hiriart Urdanivia
Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Felipe Vadillo Ortega
Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dra. Jenny Vilchis Gil
Hospital Infantil de México Federico Gómez

Dr. Rubén Silva Tinoco
Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes del Gobierno
de la Ciudad de México

Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López
Instituto Politécnico Nacional

Dr. Jaime García Mena
Centro de Investigación
y de Estudios Avanzados

Dra. María del Carmen Clapp Jiménez

Dra. Yazmín Macotela Guzmán
Instituto de Neurobiología de la UNAM

Dra. Ofelia Poblano Verástegui
Instituto Nacional de Salud Pública



SECTEI | SEDESA | SIBISO



Ahora que has terminado este cuadernillo puedes:

- Identificar la diferencia entre **ejercicio y actividad física**
- Medir tu **nivel de actividad física**
- Identificar el tipo de **ejercicio aeróbico y anaeróbico** que puedes realizar
- Reconocer la importancia de los **ejercicios de estiramiento** que se recomiendan antes y después del ejercicio físico
- **Establecer metas** específicas de activación

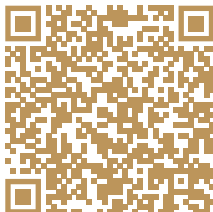
¡Felicidades! Ahora estás lista o listo para comenzar un **programa inicial de activación física** y disfrutar de los beneficios para tu salud.

Te esperamos en el siguiente y último cuadernillo en el que hablaremos sobre cómo **superar los obstáculos** que se pueden enfrentar al decidir realizar cambios en el estilo de vida.

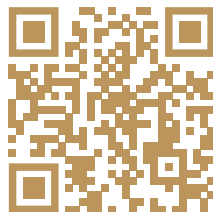
Te ayudamos a lograr tus metas



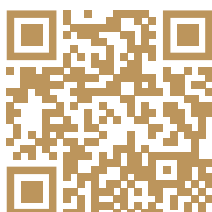
**Portal Salud
en tu Vida**



**App Salud
en tu Vida**



Indeporte



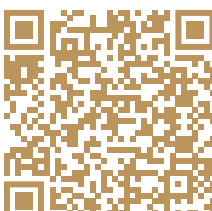
Centros de Salud



**Mapa
interactivo**



Pilares



Ciclopistas



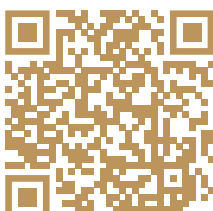
Ciclotón



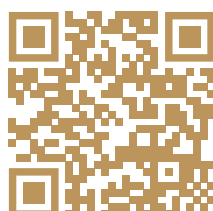
Muevete en bici



**Gimnasios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici