



**SALUD EN TU VIDA**  
SALUD PARA EL BIENESTAR

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

GOBIERNO CON  
**ACENTO SOCIAL**



# Mantente activo ¡muévete!

 [saludentuvida.cdmx.gob.mx](http://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 te **hospitalizaron** recientemente
- Si utilizas **insulina**
- Si tienes una **lesión reciente**
- Si vives con **hipertensión**
- Si tienes **problemas ortopédicos**
- Si tienes **problemas cardíacos**
- 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.

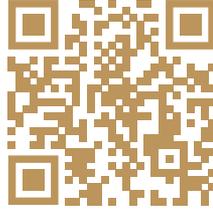
# Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud  
en tu Vida**



**App Salud  
en tu Vida**



**Indeporte**



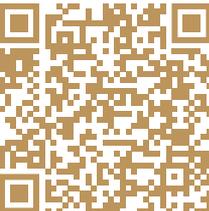
**Centros de Salud**



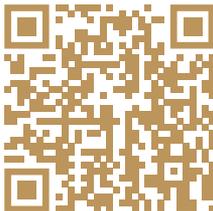
**Mapa  
interactivo**



**Pilares**



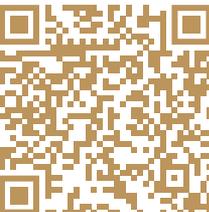
**Ciclopiistas**



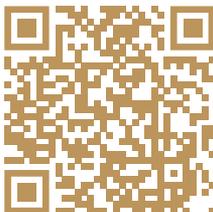
**Ciclotón**



**Muevete en bici**



**Gimnasios  
urbanos**



**Parques y áreas  
naturales**



**Ecobici**