

# 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).**

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

**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.