

# Sé activo

*físicamente y siéntete bien*



Sé activo  
físicamente  
y siéntete bien

Con el aval de:

Una iniciativa de: En colaboración con:





## Editores

Sandra Marcela Camacho Rojas (MD-MPH), directora médica de Acemi  
Javier García Perlaza (MD-MSc), coordinador médico de Acemi

## Fuentes de información

- American Academy of Family Physicians Family. Ejercicio: como empezar. Disponible en <http://family-doctor.org/online/famdoces/home/healthy/physical/basics/015.html>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Consejos para padres de familia. Niños sanos. Familias sanas. La actividad física puede ser la conexión. Disponible en [www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad\\_fisica.html](http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad_fisica.html)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). How much physical activity do children need? Disponible en [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/children.html)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). How much physical activity do older adults need? Disponible en [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones sobre actividad física para la salud. Disponible en [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Caminar... un paso en la dirección correcta. Disponible en <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm#por>

Fotografías: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu); [www.photoxpress.com](http://www.photoxpress.com)

## Revisores

Doris Valencia (MD), Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación  
Fernando Manzur Jattín (MD), Fundación Colombiana del Corazón  
Natalia Londoño (MD), Asociación Colombiana de Medicina Interna  
Patricia Barrera Lozano (NUT), Asociación Colombiana de Diabetes  
Fernando Ramírez (MD), Dirección General de Salud Pública, Ministerio de la Protección Social  
Blanca Hernández (NUT), Dirección General de Salud Pública, Ministerio de la Protección Social  
Maritza González, Instituto Nacional de Salud  
Adriana Almanza, Coldeportes  
Departamento de Medicina Comunitaria, Fundación Universitaria Juan N. Corpas

### Plan de comunicaciones:

Ángela Hernández Toledo, Coordinadora de comunicaciones Acemi  
Edna Rocío Rivera Penagos, Coordinadora editorial ([ednarive@yahoo.com](mailto:ednarive@yahoo.com))  
Jairo Iván Orozco Arias, diseñador gráfico ([jarisoni@gmail.com](mailto:jarisoni@gmail.com))

Con la asesoría permanente del doctor Augusto Galán Sarmiento, médico cardiólogo, administrador público y exministro de Salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificar el material ni tener fines lucrativos; en cambio, puede imprimirse con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de “uso justo”, incluyendo un aviso de derechos de autor en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos, usted debe solicitar autorización a Ángela Hernández, a través del correo: [ahernandez@acemi.org.co](mailto:ahernandez@acemi.org.co)

Impresión  
XXXXXXXXXXXXXX

# Sé activo

## físicamente y siéntete bien

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas, o con insuficiencia renal; además, se quiere divulgar recomendaciones para personas sanas en cuanto a nutrición y actividad física.

El presente trabajo ha sido realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a Acemi (Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral) en conjunto con las Sociedades Científicas, con el aval del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Nacional de Salud. Consideramos que estas recomendaciones son el punto de partida de un trabajo interinstitucional que continuará produciendo material útil para los pacientes y el personal de salud. Si usted tiene ideas para hacer crecer este proyecto, por favor envíelas a [info@acemi.org.co](mailto:info@acemi.org.co). Su divulgación es completamente gratuita, en respuesta al compromiso de estas organizaciones e instituciones de salud con todos los colombianos.

¡Esperamos que las personas lo disfruten!

**Nota del editor:** las sugerencias mencionadas en este documento pretenden orientar a las personas y sus familias a promover actividades para mantener la salud. Estas deberán entenderse como un punto de partida y deben ser adaptadas según las condiciones físicas y las enfermedades que cada persona presenta de acuerdo con el criterio médico. Tales recomendaciones no pretenden reemplazar el consejo personalizado de los profesionales en salud (médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros); por el contrario, consideramos que (para los médicos y demás profesionales) se trata una herramienta útil de información a los pacientes y la población en general.

# ¿Qué es...?

## *Nociones básicas*

---

### 1. ¿Por qué realizar una actividad física?

Realizar diferentes actividades físicas puede ayudarle a lo siguiente:

- Tener más energía y sentirse bien.
- Dormir mejor.
- Disminuir el estrés y relajarse.
- Tonificar los músculos.
- Aumentar el número de calorías que su cuerpo gasta.
- Fortalecer el corazón y los pulmones.
- Fortalecer los huesos y músculos.
- Mantener un peso saludable, bajar de peso y controlar el apetito.
- Mejorar su vitalidad y su condición física.
- Disminuir la presión arterial.
- Disminuir los niveles de colesterol total, triglicéridos y "colesterol malo" (LDL).
- Incrementar el nivel del "colesterol bueno" (HDL).

- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y las arterias, la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad, así como el cáncer de colon y de mama.
- Tener una vida social más activa con sus amigos y familia al compartir con ellos su actividad física.

## 2. ¿Realiza usted la suficiente actividad física?

---

En general la actividad física debe realizarse de 30 a 45 minutos al día, al menos cinco veces por semana

- Para niños y jóvenes de 5 a 17 años se recomiendan mínimo 60 minutos al día de actividad física, tiempo durante el cual deben intercambiarse ejercicios de actividad moderada y vigorosa. Además, es importante realizar ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo como mínimo tres veces por semana.



- Para adultos de 18 a 64 años, de acuerdo con su condición física, se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa en la semana, así como ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos dos veces en la semana.
- Para adultos mayores de 65 años, de acuerdo con su condición física, se recomiendan 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa en la semana, así como ejercicios de fortalecimiento muscular, mínimo dos veces por semana. Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días de la semana a realizar actividades para mejorar su equilibrio y evitar las caídas. Ahora bien, cuando el adulto no pueda realizar la actividad física recomendada a causa de su estado de salud, debe mantenerse activo hasta donde le sea posible.

La actividad debe practicarse en sesiones de al menos 10 minutos cada vez, como mínimo, para que sean efectivas

# Tipos de actividades

## *Qué son y algunas recomendaciones*

### 3. ¿Qué se entiende por actividad física moderada o vigorosa?

#### **Actividades moderadas**

Son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta los latidos de nuestro corazón, el ritmo de la respiración y se tiene la sensación de calor y sudoración, pero que no impiden que podamos sostener una conversación. Eso sí, no podemos cantar mientras las hacemos.





Ejemplos: bailar o hacer el trencito; montar en bicicleta en un plano o con pocas subidas y bajadas; practicar el canotaje; realizar algunas labores de jardinería: rastrear o podar; hacer deportes en los cuales se tira y recibe: beisbol, voleibol, tenis (modalidad para dobles); caminar dinámicamente y patinar.

### Actividades vigorosas

Son aquellas en las que hacemos un esfuerzo que aumenta de manera importante los latidos de nuestro corazón y el ritmo de nuestra respiración. Mientras hacemos tales actividades, podemos decir solo algunas palabras; pero si queremos conversar, habrá que detenerse para tomar aire. Ejemplos: practicar la danza aeróbica; montar en bicicleta a más de 16 Km/h; bailar rápidamente; realizar algunas labores de jardinería: arar o echar azadón; caminar en subida; saltar el lazo; practicar artes marciales; caminar en competencias de marcha; trotar o correr y practicar deportes en los que se corra mucho: fútbol, baloncesto, tenis (modalidad individual), natación (estilo de pecho), etc.

### Otras actividades:

---

### Actividades para fortalecer los músculos

Son las que le exigen un poco más de fuerza a los músculos de la acostumbrada. En este punto, es importante recordar que el ejercicio realizado debe repetirse de 8 a 12 veces por cada grupo muscular: piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos. Para fortalecer los músculos se recomienda hacer sentadillas, lagartijas o flexiones de pecho con las rodillas en el piso, así como todos aquellos ejercicios que impliquen resistencia con algún objeto o con el peso del cuerpo.

### Actividades para fortalecer los huesos

Saltar, saltar el lazo, correr; también, practicar juegos como el baloncesto, el fútbol o el voleibol.







#### 4. ¿Qué se debe hacer antes de iniciar un programa de ejercicio regular?

---

Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Le ha dicho alguna vez su profesional de la salud que tiene problemas del corazón, de diabetes mellitus o de asma?
- Cuando realiza una actividad física, ¿siente dolor en el pecho?
- ¿A veces se siente mareado o como si fuera a desmayarse?
- ¿Siente que le falta mucho el aire durante o después de hacer actividades físicas?
- ¿Le ha dicho su profesional de la salud que tiene presión arterial alta?
- ¿Le ha dicho su profesional de la salud que tiene problemas con los huesos o las articulaciones, por ejemplo: artritis?
- ¿Es mayor de 50 años y no acostumbra a hacer actividad física moderada?
- De ser mujer, ¿está embarazada?
- ¿Fuma?
- ¿Tiene usted algún problema de salud o físico que no se haya mencionado aquí y le impida realizar actividad física de manera regular?

Si usted contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, por favor consulte con su médico antes de comenzar a caminar regularmente o de hacer cualquier otra actividad física.

#### 5. ¿Cómo se debe iniciar?

---

- Puede caminar 10 minutos durante su tiempo de almuerzo. Puede caminar otros 10 minutos con sus hijos después del trabajo. Puede bailar al ritmo de su música favorita por 10 minutos más, mientras la cena se cocina. Lo importante es que acumule los 30 minutos de actividad cada día.
- Comience despacio y aumente la intensidad de su actividad. Cuando menos lo piense, va a tener la energía para hacer su actividad por 45 minutos seguidos.
- Escoja actividades que le gusten. Convierta el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar, por ejemplo: vaya a patinar o a caminar con su familia.
- Agregue movimiento a su actividad diaria:
  - Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine.
  - Estacione su auto un poco lejos y camine hasta su destino.
  - Suba las escaleras en vez de usar el ascensor.



- Use las escaleras normales en lugar de las escaleras eléctricas.
- Baile al ritmo de su música favorita.



Recuerde que son necesarios los ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de realizar la actividad física.

## 6 ¿Qué debe hacerse antes y después de realizar la actividad física?

---

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con un periodo de calentamiento gradual (de 5 a 10 minutos). Igualmente, cuando haya terminado de hacer ejercicio, enfríe el cuerpo de 5 a 10 minutos:

estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede hacer los mismos ejercicios de estiramiento que realizó durante el periodo de calentamiento.

- **Estiramiento lateral:** levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos. Conserve la posición durante 30 segundos y repita el estiramiento con el otro brazo.



- **Flexiones contra la pared:** mire hacia una pared, parándose como a 60 cm de esta. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente contra la pared. Mantenga esta posición de estiramiento durante 30 segundos. Luego, relaje.

- *Levantamiento de las rodillas al pecho:* apoye la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho y agárrela con los brazos. Conserve la posición durante 30 segundos. Después, repita el ejercicio con la otra pierna.



- *Estiramiento del muslo:* mire hacia una pared, parándose como a un pie de distancia de esta. Apóyese, poniendo su mano derecha contra la pared. Levante el pie derecho por detrás de usted, y tómelolo con la mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo y estire los músculos del muslo durante 30 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

- *Estiramiento de la pierna:* siéntese en un banco robusto o una superficie dura, de modo que la pierna izquierda se encuentre estirada sobre el banco con el pie apuntando hacia arriba. Mantenga el pie derecho plantado en el piso. Enderece la espalda y cuando sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo, mantenga esta posición durante 30 segundos. Repita el ejercicio con la pierna derecha.





*Estiramiento de la región de la ingle:* inclínese hacia abajo y ponga las manos en el piso, delante de usted. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho dirigido a su rodilla derecha. Luego, gradualmente, dirija su peso hacia la pierna izquierda, manteniéndola lo más derecha posible. Conserve este estiramiento durante 30 segundos. Repita el ejercicio con su pierna derecha, estirada hacia atrás.



*Estiramiento de los músculos posteriores del muslo:* acuéstese con la espalda derecha contra el piso y las rodillas flexionadas, de manera que las plantas de los pies se apoyen en la superficie y estén separadas por una distancia de 15 cm. Doble la pierna derecha hacia su pecho y, por detrás de la rodilla, sostenga con ambas manos el muslo. Lentamente, estire la pierna derecha, de tal forma que sienta una leve tensión en su parte anterior. Mantenga este estiramiento durante 30 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



## 7 ¿Cómo realizar un programa de caminata?

Organice su programa de actividad física de manera progresiva, por ejemplo, como lo muestra la tabla 1.

**Tabla 1. Programa de caminata**

| Semana | Calentamiento                      | Caminata                                 | Enfriamiento                       | Tiempo total |
|--------|------------------------------------|--|------------------------------------|--------------|
| 1      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 5 minutos.  | Camine despacio durante 5 minutos. | 15 minutos   |
| 2      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 8 minutos.  | Camine despacio durante 5 minutos. | 18 minutos   |
| 3      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 11 minutos. | Camine despacio durante 5 minutos. | 21 minutos   |
| 4      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 14 minutos. | Camine despacio durante 5 minutos. | 24 minutos   |
| 5      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 17 minutos. | Camine despacio durante 5 minutos. | 27 minutos   |
| 6      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 20 minutos. | Camine despacio durante 5 minutos. | 30 minutos   |
| 7      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 26 minutos. | Camine despacio durante 5 minutos. | 36 minutos   |
| 8      | Camine despacio durante 5 minutos. | Camine vigorosamente durante 30 minutos. | Camine despacio durante 5 minutos. | 40 minutos   |

Fuente: U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. *Caminar... un paso en la dirección correcta.*

# Para tener en cuenta

---

## 8. Recomendaciones que deben seguirse para la práctica de una actividad física

---

Tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Prefiera zapatos con arco de soporte, talón firme, así como con suela gruesa y flexible, de manera que sean lo suficientemente acolchados para los pies.
- Use ropa que lo mantenga seco y le quede cómoda; además, que sea apropiada para el clima. Siempre cuente con protección solar.
- Por su seguridad: si camina de noche, use ropa reflectora o con colores brillantes; camine en grupo siempre que sea posible; no lleve a la vista joyas u otros objetos de valor; no use auriculares y esté atento de sus alrededores.

## 9. Actividades que deben promoverse en los niños

---

Los niños pueden realizar tres tipos de actividad física:

- *Actividad aeróbica*: la mayor parte de la actividad física diaria debe ser de este tipo. Puede incluir actividades moderadas, como caminar a paso ligero, o una actividad física intensa, como correr. Asegúrese de incluir una actividad física aeróbica por lo menos tres días en la semana.
- *Fortalecimiento muscular*: incluye la gimnasia o actividades que produzcan contracción muscular,





como montar en bicicleta, patines o practicar otros deportes por lo menos tres días en la semana.

- *Fortalecimiento óseo:* incluye actividades como saltar la cuerda o correr.

Sin embargo, como es muy valioso el tiempo que los adultos (p. ej., los padres) comparten con los niños, usted puede promover:

- *Aventuras familiares:* vea las cosas interesantes en su comunidad. Váyase a caminar por el campo o de pesca; visite los parques públicos o el zoológico. Explore atracciones turísticas al aire libre.
- *Vacaciones familiares activas:* planee un viaje activo que le permita a la familia nadar en la playa o andar en bicicleta en el campo; también, que le dé la oportunidad de escalar, acampar en las monta-

ñas, explorar los parques nacionales o hacer una excursión caminando por una ciudad.

- **El regalo de la actividad física:** dé un regalo que fomente la actividad. Obsequie un traje de baño o unos zapatos para hacer ejercicio. Escoja juguetes que estimulen el movimiento, como un balón de baloncesto o una bicicleta.
- **Camine y platique:** en lugar de sentarse en una mesa para hacer alguna tarea, camine con sus hijos mientras practica la ortografía, las tablas de multiplicar o mientras repasa la lección de geografía.
- **Labores del hogar:** fomente la responsabilidad y el mantenimiento de la casa, haciendo que sus hijos ayuden a aspirar, limpiar los pisos, sacar a caminar el perro, lavar el automóvil, etc.
- **Armario portátil:** conserve una caja en el automóvil familiar con pelotas, guantes de béisbol, una cuerda para saltar, un *frisbee*, etc. Así, siempre estará listo para divertirse.

Al elegir las actividades adecuadas para su hijo, tenga en cuenta que algunas están más adaptadas para niños que para adolescentes. Por ejemplo: los niños no suelen necesitar programas formales de fortalecimiento muscular como el levantamiento de pesas. Los niños más pequeños, por lo general, fortalecen sus músculos cuando hacen gimnasia o juegan a treparse en los árboles. Cuando los niños crecen y se convierten en adolescentes, pueden iniciar programas más estructurados como, por ejemplo, practicar fútbol o baloncesto.





## 10. Actividades que deben promoverse en las personas mayores de 65 años

---

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer un adulto mayor por su salud. Así, este puede prevenir muchos de los problemas que parecen llegar con la edad; y además, fortalece los músculos para que pueda seguir haciendo sus actividades del día a día sin depender de otras personas.

Si usted tiene 65 años de edad o más y no está limitado por problemas de salud, puede realizar cualquiera de las tres siguientes rutinas de ejercicios:

- Realice 150 minutos de actividad física moderada cada semana (como caminar a paso vigoroso), que incluyen ejercicios de fortalecimiento muscular dos días en la semana o más. Con esto se trabajan los grupos musculares mayores (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).
- Realice 75 minutos de ejercicios aeróbicos moderados e intensos (como trotar o correr cada semana), que incluyan el fortalecimiento muscular dos días en la semana o más. Así, se trabajan los grupos musculares mayores (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).

- Realice una mezcla de actividad física moderada y vigorosa; además, haga ejercicios de fortalecimiento muscular dos días en la semana o más. Esto con el objetivo de trabajar los grupos musculares mayores (piernas, cadera, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos).

Inicie con 30 minutos de actividad física moderada, y vaya aumentando de acuerdo con su tolerancia. En el momento en que sienta cansancio o mareo, suspenda la actividad y consulte a su médico. Paulatinamente, cada semana, aumente (75 minutos, 150 minutos y luego 300 minutos) la duración de las actividades físicas moderadas (como caminar a paso vigoroso) y de los ejercicios de fortalecimiento muscular, que deben hacerse dos días en la semana o más. Así se trabajan los grupos musculares que estabilizan y controlan la postura. En términos generales, se trata de los musculares mayores, ya mencionados.

Es importante decir que la actividad aeróbica o “cardio” incluye: tomar una clase de baile, ir en bicicleta a la tienda, cortar el césped, caminar, etc.; claro, siempre y cuando dicha actividad tenga una duración mínima de 10 minutos, tres veces al día, bien sea con una intensidad moderada o vigorosa.

Por su parte, los ejercicios de fortalecimiento muscular consisten en la realización de actividades de resistencia leves, moderadas o severas. La repetición de una actividad de resistencia leve o moderada mejora la fuerza muscular, así como la capacidad del músculo para contraerse. Además, mejora el tiempo de contracción y la postura cuando se aplica en músculos estabilizadores, a saber: de los miembros inferiores y el tronco. Trate de hacer de ocho a doce repeticiones por cada actividad que cuente como un conjunto. Asimismo, trate de hacer por lo menos un conjunto de actividades de fortalecimiento muscular; idealmente, haga dos o tres conjuntos.



## Recuerde

Estas recomendaciones de actividad física deben ir acompañadas de un plan de alimentación saludable.

**Aliansalud**  
eps

 **cafesalud**  
EPS

 **COLSANITAS**  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTERNACIONAL

 **COLMÉDICA**  
MEDICINA PREPAGADA  
Usted no está solo.

 **Confenalco**  
Valle del Cauca

 **compensar** | eps  
salud

 **Coomeva** | EPS

**Cruz**  **Blanca**  
E.P.S.

 **E.P.S. SANITAS**  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTERNACIONAL

 **Famisanar**  
PROMOTOR, EDUCACIÓN Y FINANCIERO EPS

**nueva**  
eps  
gente cuidando gente

**SOS**  
Servicio Occidental de Salud

**Salud Total**  
EPS

EPS | **sura** 

 **acemi**  
Asociación Colombiana de  
Empresas de Medicina Integral

[www.acemi.org.co](http://www.acemi.org.co)