

# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

## Beneficios



**Disminuye**  
el estrés,  
la ansiedad  
y la depresión.



**Favorece**  
la socialización.



**Mejora**  
las habilidades  
del lenguaje y motrices,  
la postura y el equilibrio.



**Favorece**  
un desarrollo saludable.



**Ayuda**  
a mantener  
un peso saludable.



**Disminuye**  
el riesgo de desarrollar  
enfermedades crónicas de adulto.

## Propuestas de juegos en etapa preescolar

### Juegos de motricidad gruesa

Saltos, desplazamientos, giros, lanzamiento de un balón u otro objeto.



### Juegos de coordinación psicomotriz

### Juegos de fuerza muscular

- Colgar del pasamanos
- Tirar de la cuerda
- Salto de canguro
- Subir escalones
- Andar en triciclo
- Empujar un carrito con objetos

### Juegos de motricidad fina

#### Coordinación ojo-mano

- Lanzar y recibir una pelota, encestar un balón, apilar bloques, papa caliente

#### Coordinación ojo-pie

- Juego del avión en el piso
- Patear una pelota
- Saltar pequeñas vallas
- Juego de gallo-gallina
- Escalera plana de agilidad
- Mar y tierra



### Juegos de velocidad y resistencia cardiorrespiratoria:

- Carreras
- Stop
- Atrapados, la roña, tú las traes

# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

Entre 1 y 5 años de edad  
y que ya caminan...



...al día de actividad física  
de cualquier intensidad.

Edad  
escolar...



...o más de ejercicio de moderado  
a vigoroso cada día.

## Juegos de iniciación deportiva

### Etapa Escolar

Estimulación a través de juegos  
y actividades libremente escogidas.



Desarrollo de sus capacidades físicas básicas:  
fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.



### 3 días a la semana

Incorporar ejercicios de fuerza, para un adecuado  
desarrollo muscular y óseo



Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias  
como ver la televisión, juegos de video o de uso  
de celulares o computadoras.



# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

## Beneficios



**Ayuda**  
a liberar tensiones.



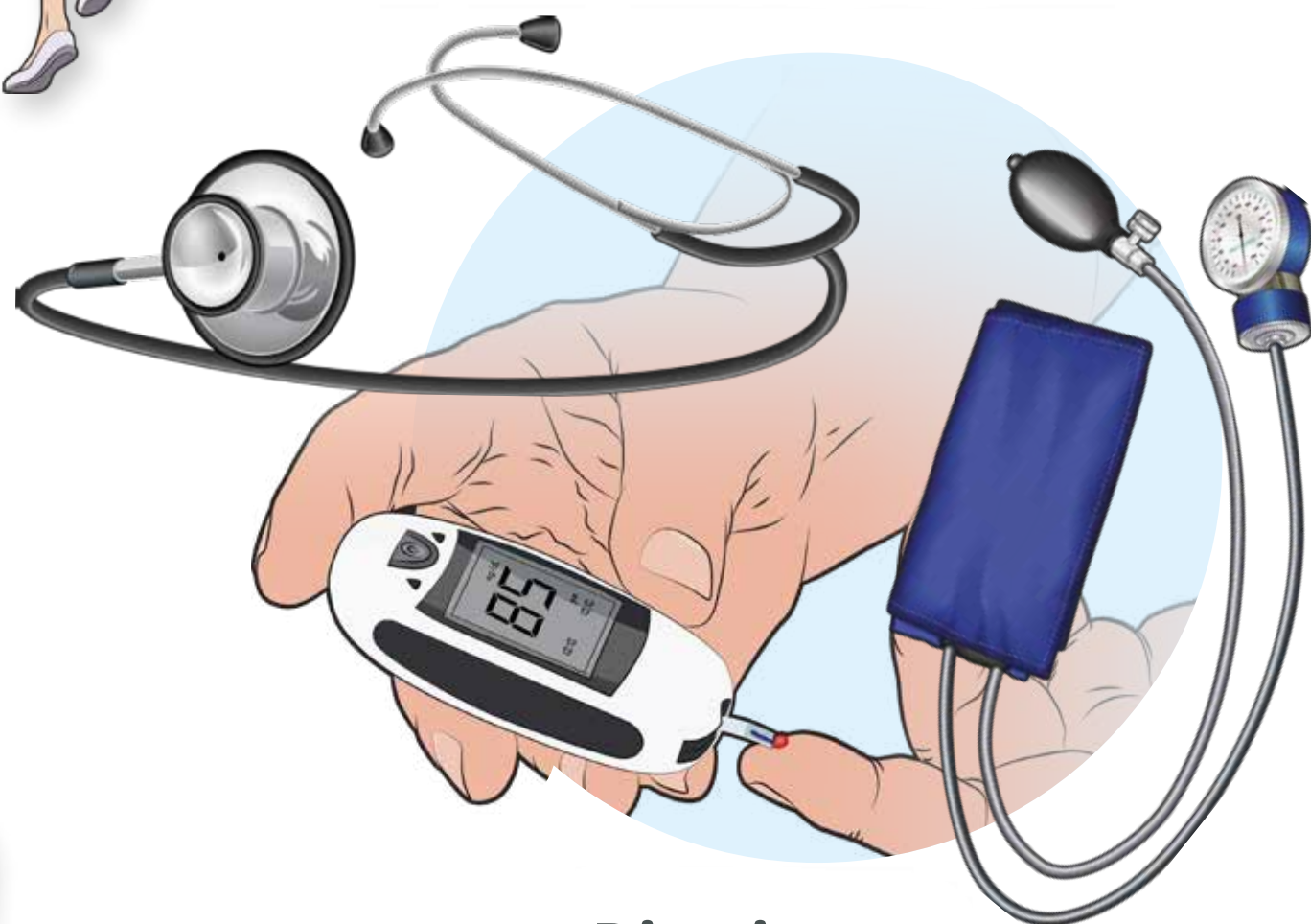
**Ayuda**  
a hacer nuevos amigos.



**Mejora**  
la autoimagen.



**Disminuye**  
el estrés, ansiedad y depresión.



**Disminuye**  
el riesgo de desarrollar  
enfermedades crónicas de adulto.

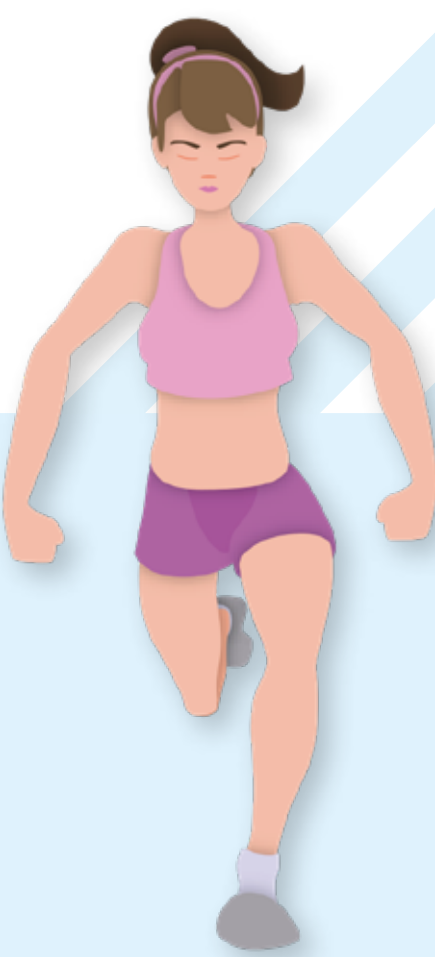


**Ayuda**  
a mantener un peso saludable.

## Propuestas de actividades sin estereotipos de género



**Carreras**



**Deportes  
en equipo**



**Deportes acuáticos**



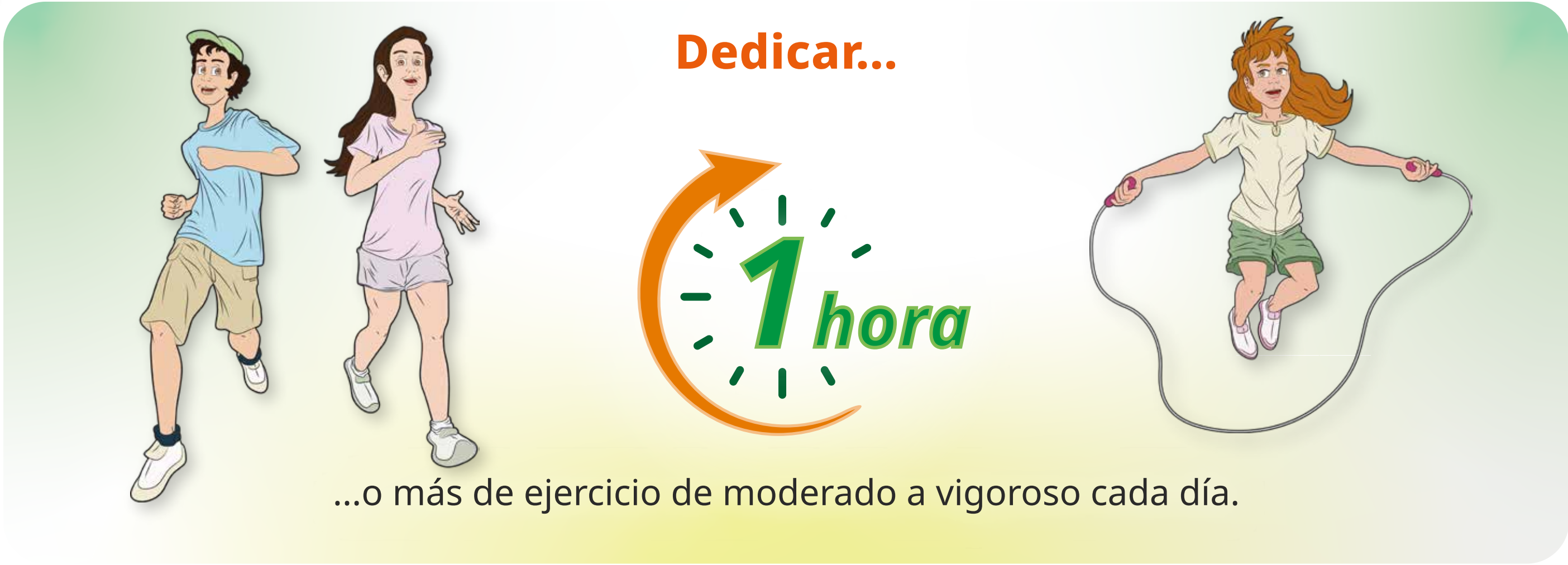
**Baile**



**Gimnasia y atletismo**

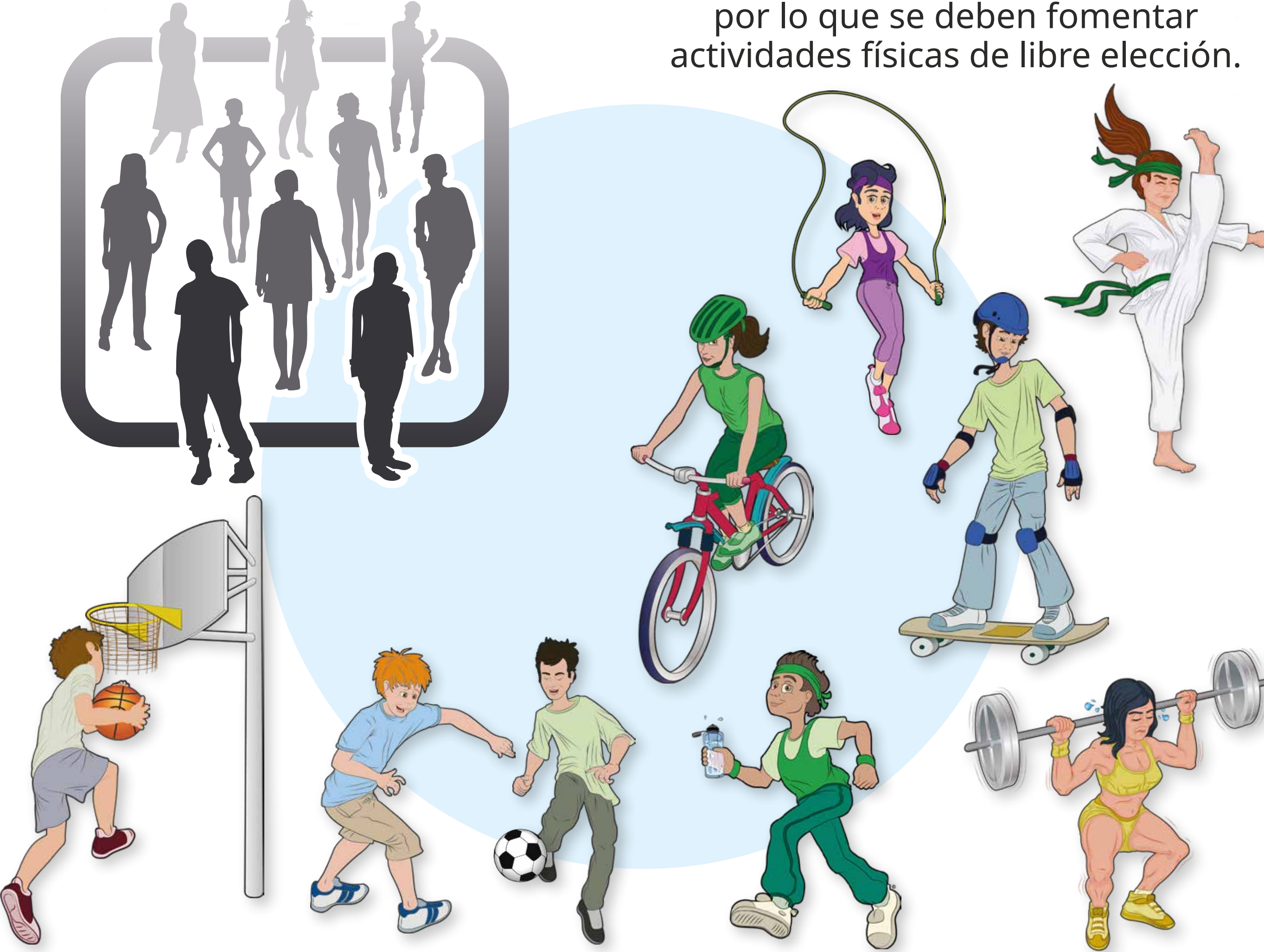


# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

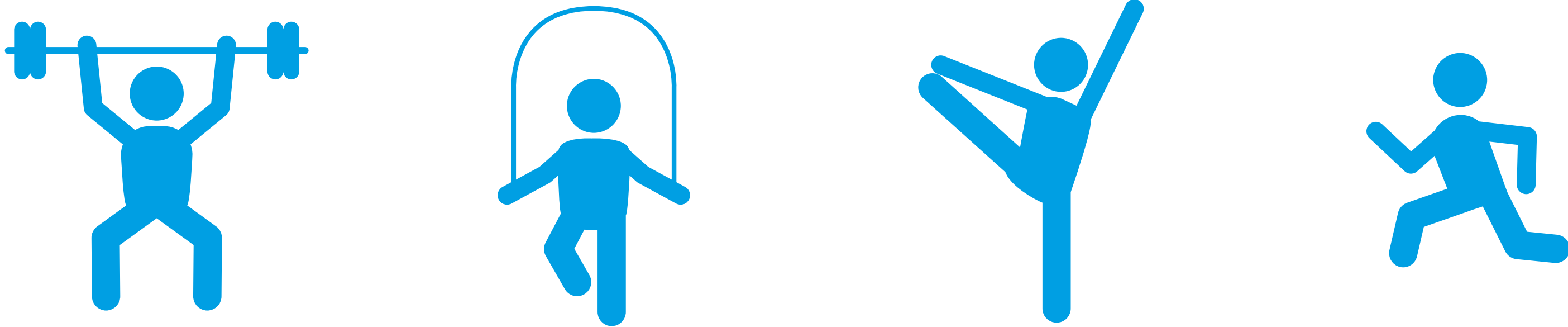


No a todas las y los adolescentes les gustan los deportes.

El componente recreativo es muy importante en esta etapa, por lo que se deben fomentar actividades físicas de libre elección.

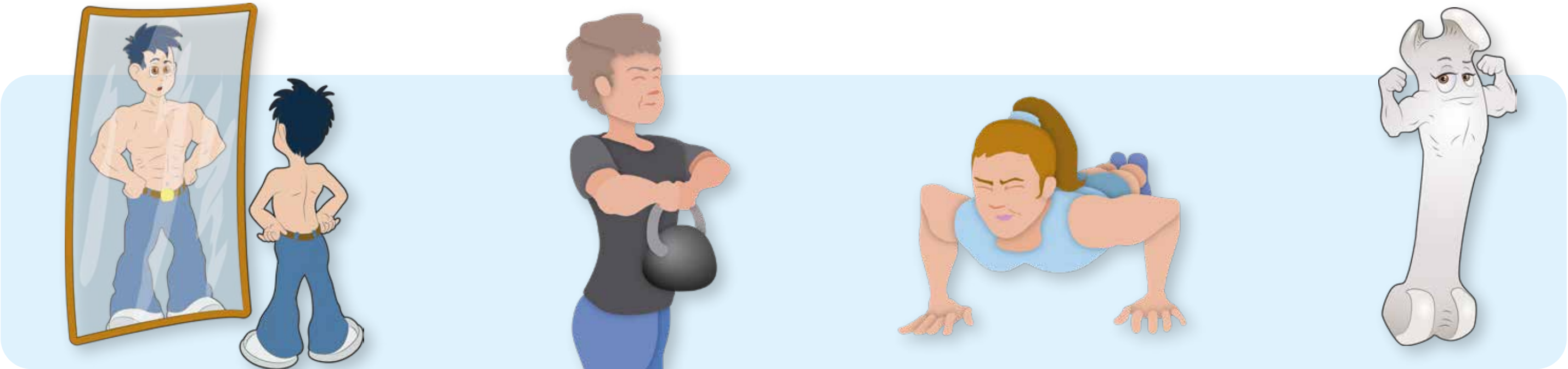


**Desarrollo de sus capacidades físicas básicas:**  
fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.



**3 días a la semana**

Incorporar ejercicios de fuerza, de moderados a vigorosos, para estimular un adecuado desarrollo muscular y óseo, así como mantener un peso saludable.



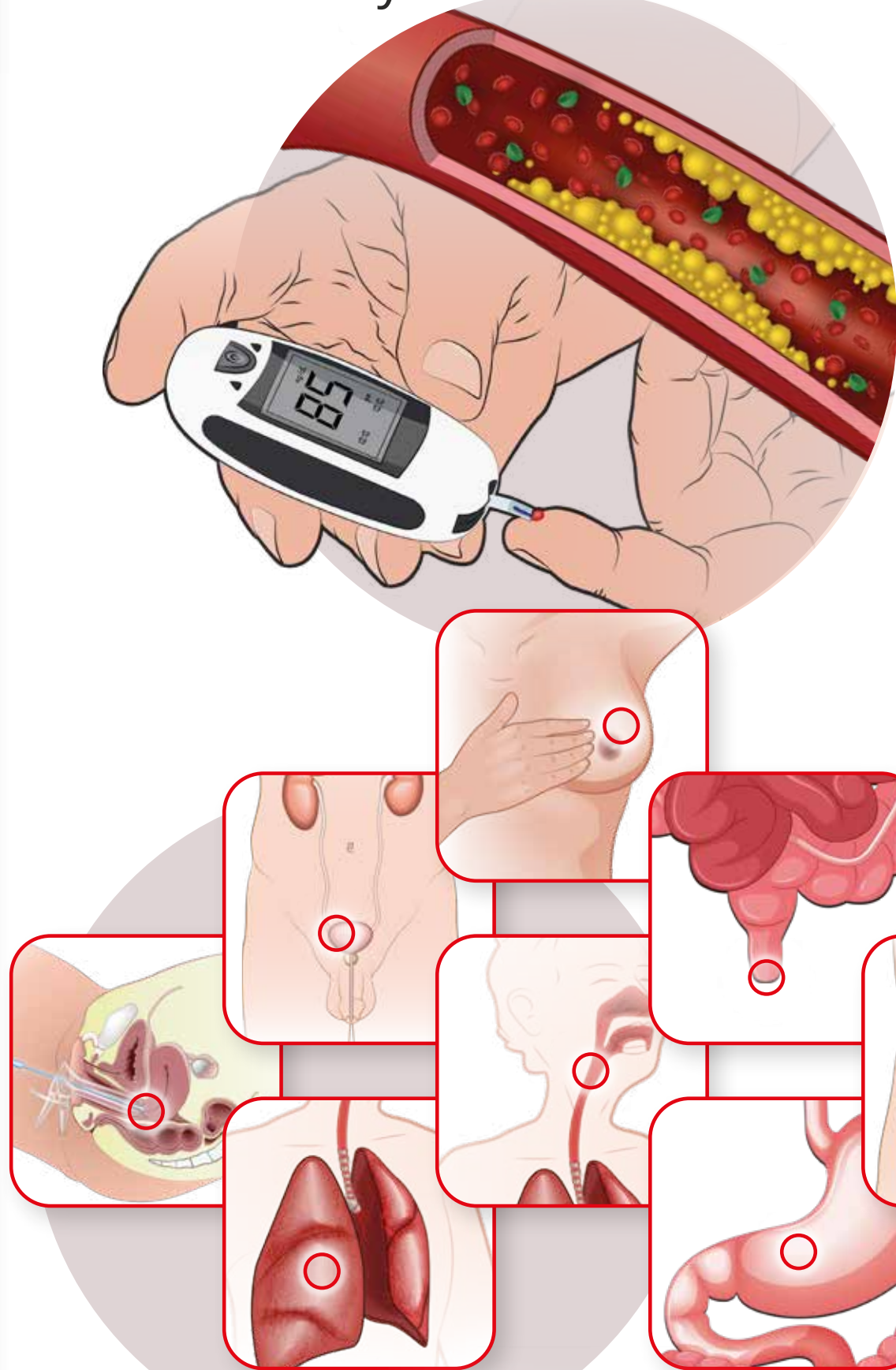
**Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**  
como ver la televisión, juegos de video o de uso de celulares o computadoras.



# ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS

## Beneficios

**Controla**  
la glucosa, aumenta colesterol **bueno**  
y reduce el **malos**.



**Menor riesgo**  
de cáncer de vejiga, mama,  
colon, endometrio, esófago,  
riñón, pulmón y estómago.



**Reduce**  
los síntomas de ansiedad,  
depresión y estrés.

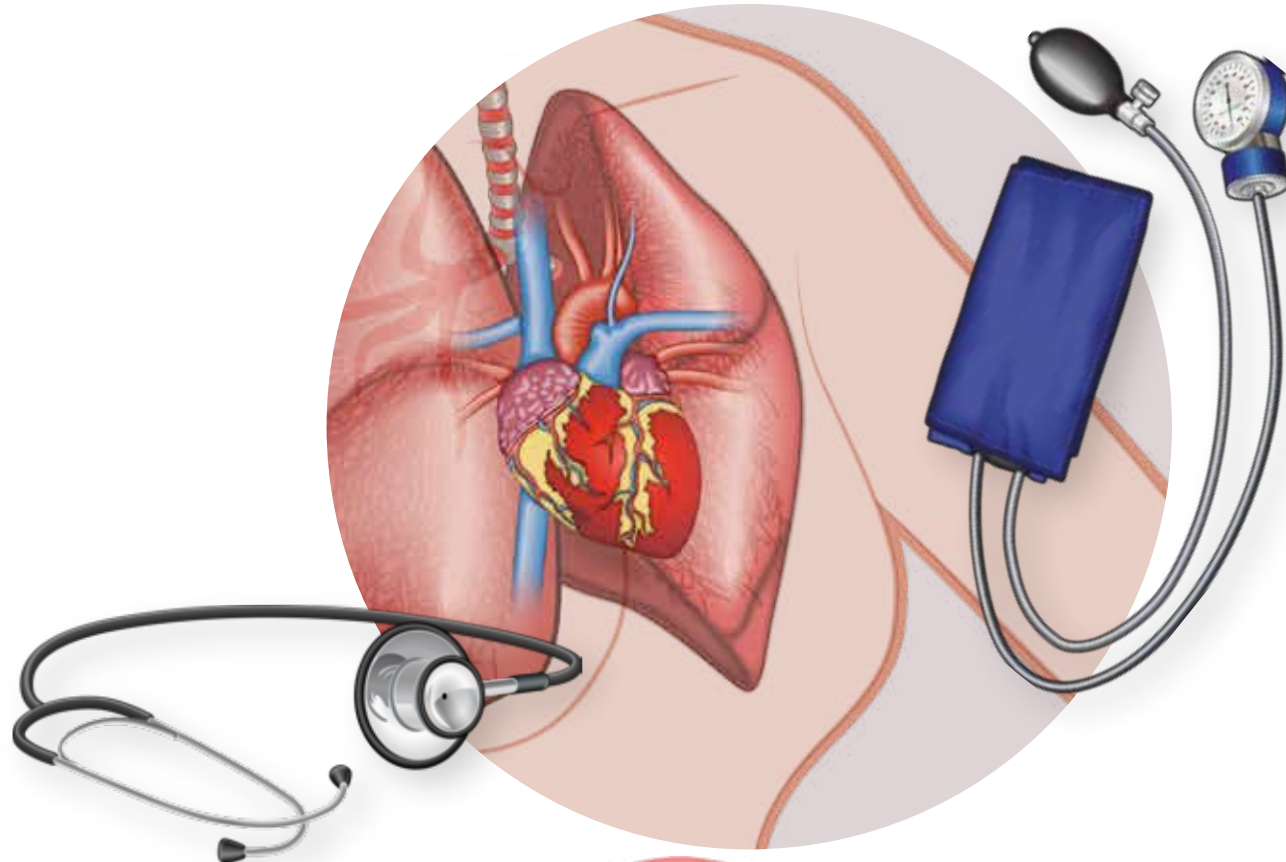
**Mejora**  
la salud sexual.



**Ayuda**  
a mantener  
un peso saludable.



**Mejora**  
la función cardio respiratoria.



**Disminuye**  
el riesgo de desarrollar  
enfermedades crónicas y  
de mortalidad por las mismas.



## Intensidad del ejercicio



| Percepción del esfuerzo    | Tipo de actividad            | % FCmax  | Test del habla                                                                                                | Iconografía |
|----------------------------|------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Reposo total<br>Muy ligero | Actividad leve               | < 35%    | Habla y respira normalmente                                                                                   |             |
| Ligero                     |                              | 35-59 %  | Sensación de poder mantener la actividad por horas. Puede respirar con facilidad y mantener una conversación. |             |
| Pesado                     | Actividad moderada           | 60-79 %  | Puede mantener el ejercicio con ligera dificultad. Puede mantener una conversación corta.                     |             |
| Muy pesado                 | Actividad vigorosa           | 80-89 %  | A punto de volverse incómodo. Difícil respirar. Puede decir una oración.                                      |             |
| Máximo                     | Actividad muy intensa        | 90-94 %  | Muy difícil de seguir con la actividad. Apenas puede respirar y decir una sola palabra.                       |             |
| Extremo                    | Actividad de máximo esfuerzo | 95-100 % | Casi imposible continuar con la actividad. Completamente sin aliento. Incapaz de hablar.                      |             |

# ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS

Iniciales...



30 minutos

...de ejercicio de moderado a vigoroso cada día.

Avanzar progresivamente a...



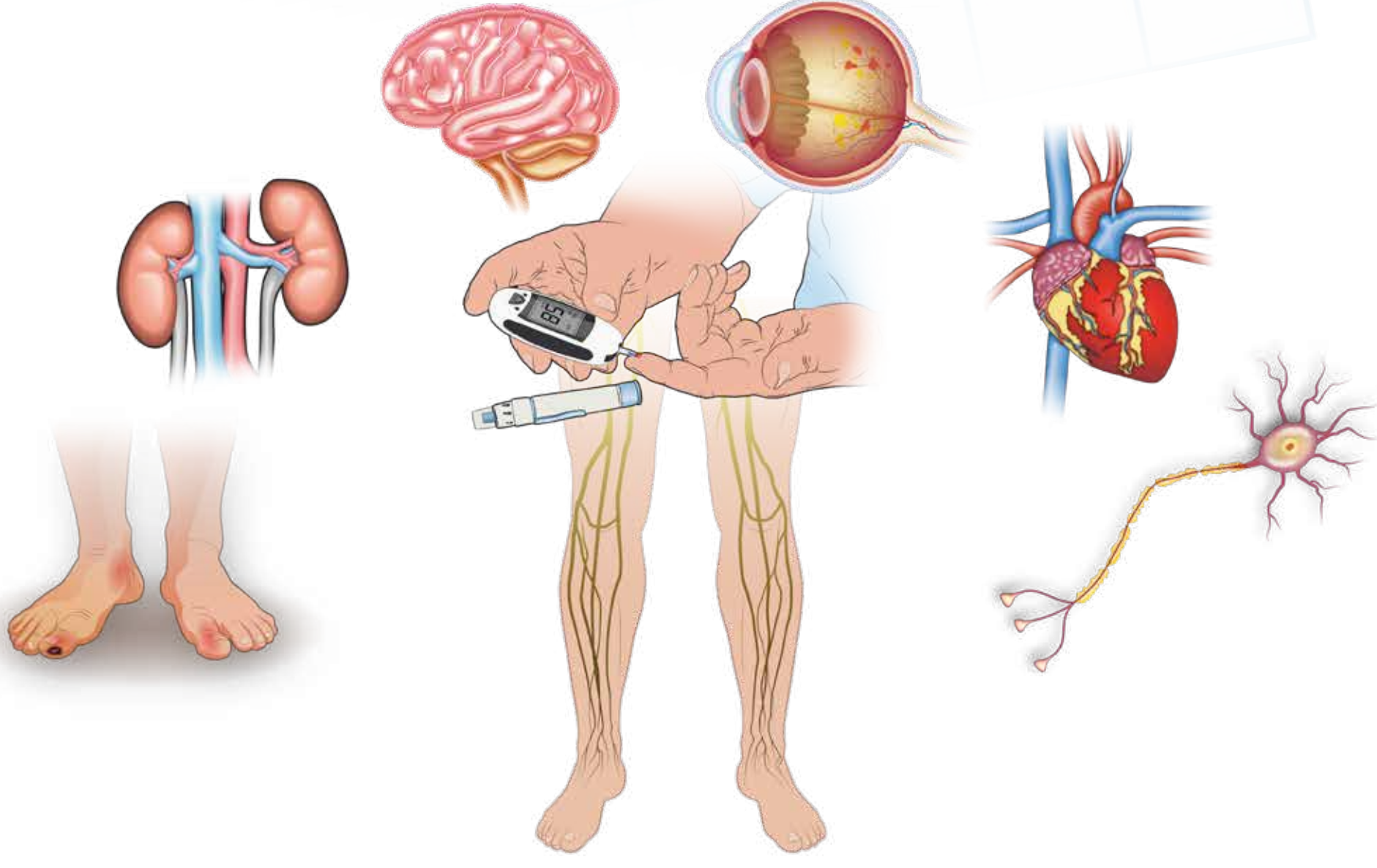
1 hora

...de ejercicio de moderado a vigoroso cada día, si su condición física y estado de salud se lo permiten.

Según el nivel de actividad e intensidad realizadas, se puede optar por 1 o 2 días de descanso a la semana.

| LUNES                                                                              | MARTES                                                                             | MIÉRCOLES                                                                          | JUEVES                                                                             | VIERNES                                                                            | SÁBADO                                                                              | DOMINGO                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |

En caso de que se viva con alguna enfermedad, el ejercicio se adecuará a las condiciones en las se encuentre cada paciente.



## 3 días a la semana

Incorporar ejercicios de fuerza, de moderados a vigorosos, para estimular un adecuado desarrollo muscular y óseo, así como mantener un peso saludable.



## Fases de una sesión de ejercicio

Calentamiento



5 minutos

Ejercicio Principal



30 minutos

Vuelta a la calma



5 minutos

Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver la televisión, juegos de video o de uso de celulares o computadoras.



# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO

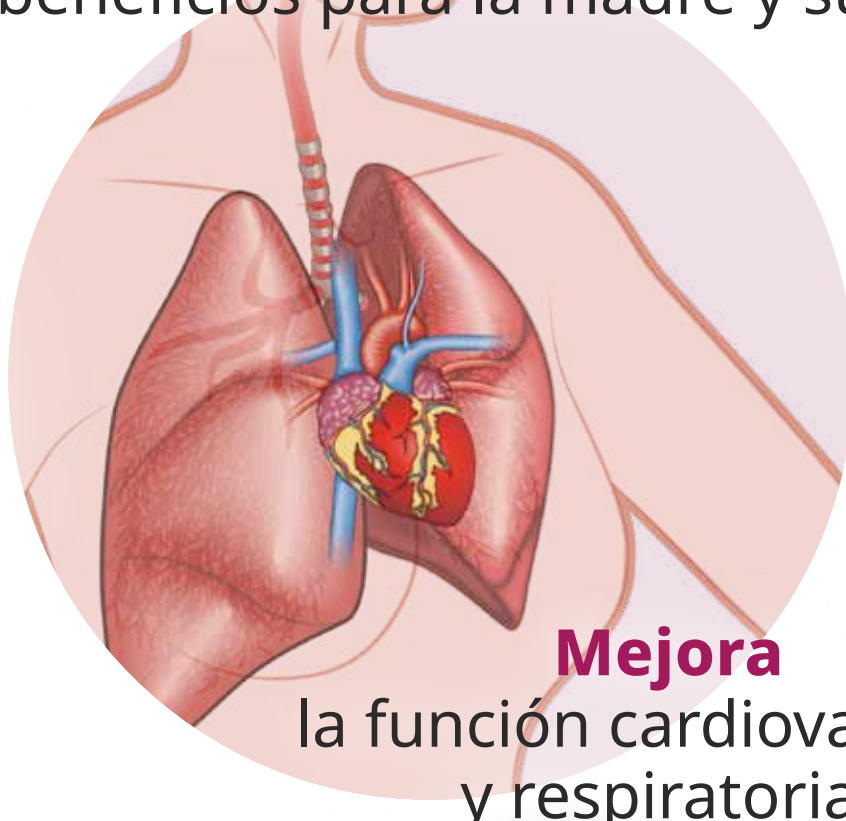
## Beneficios

De no existir contraindicaciones médicas, el ejercicio físico es altamente recomendado durante el embarazo, hayas o no entrenado previamente, pues traerá múltiples beneficios para la madre y su bebé.

**Mejora**  
el tránsito intestinal.



**Mejora**  
la función cardiovascular  
y respiratoria.



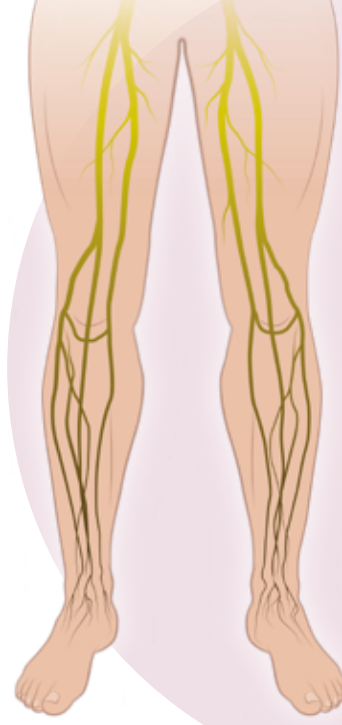
**Mejora para el bebé**  
la circulación materno-fetal,  
brindando un mayor aporte  
de oxígeno y nutrientes a través  
de la placenta, ayudando  
a mantener un peso adecuado  
al nacer.



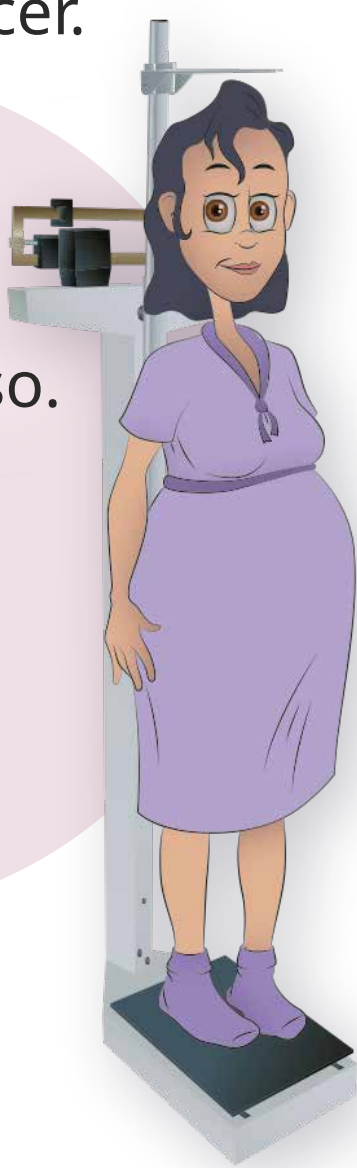
**Fortalece**  
la musculatura implicada  
en el trabajo de parto  
(perineal, abdominal  
y diafragma) así como  
la lumbar, minimizando  
los dolores de espalda baja.



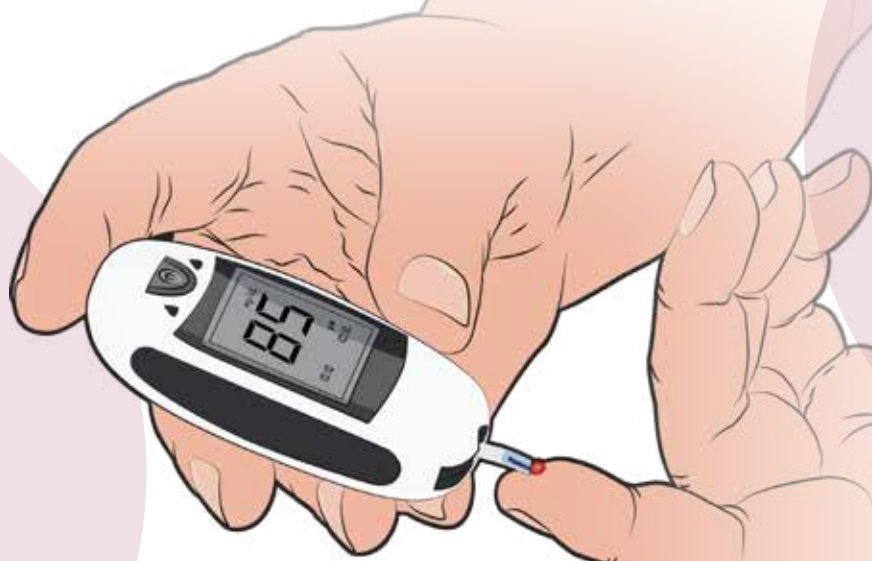
**Fovorece**  
la circulación  
en miembros inferiores.



**Ayuda**  
a controlar el peso.



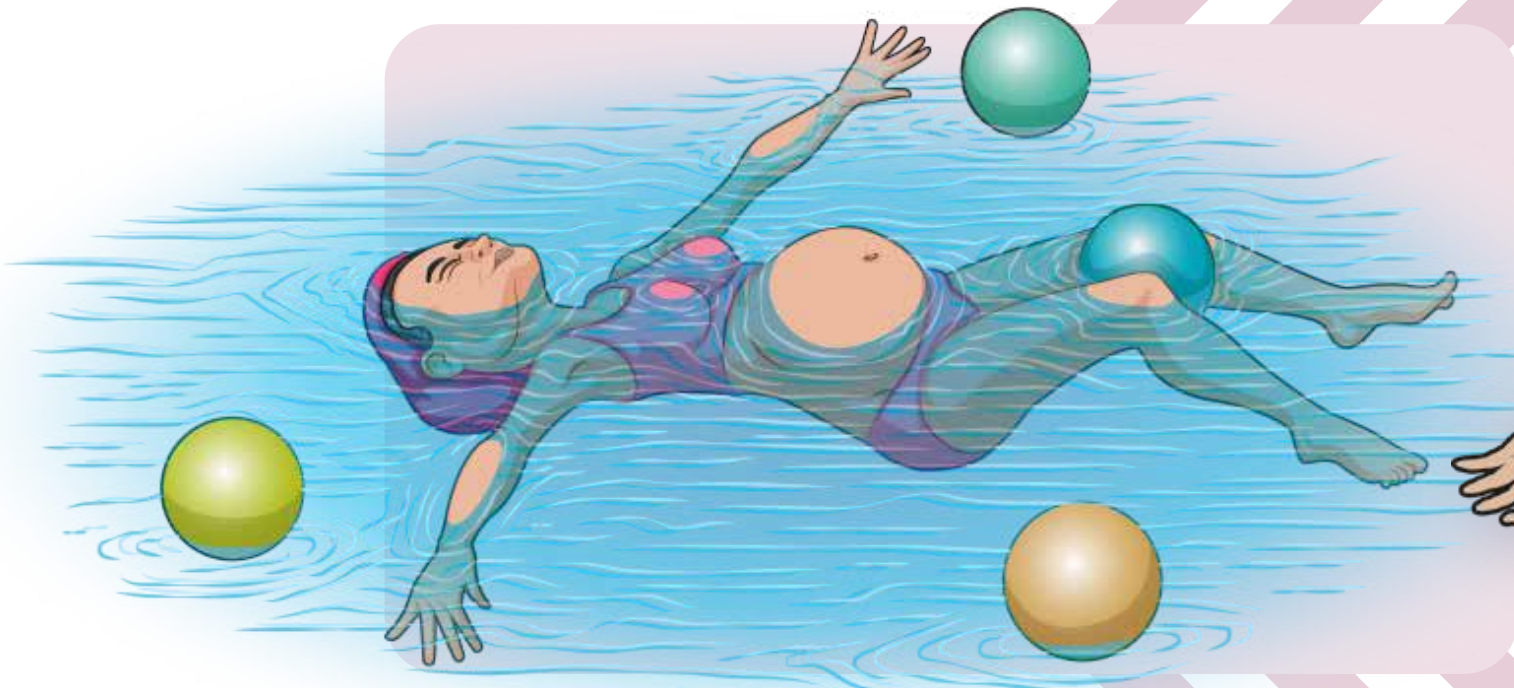
**Disminuye**  
la probabilidad de desarrollar  
diabetes gestacional.



## Actividades recomendadas

De acuerdo con el Nivel  
de Actividad Física de cada paciente.

**Natación**



**Caminar**



**Bicicleta estática**



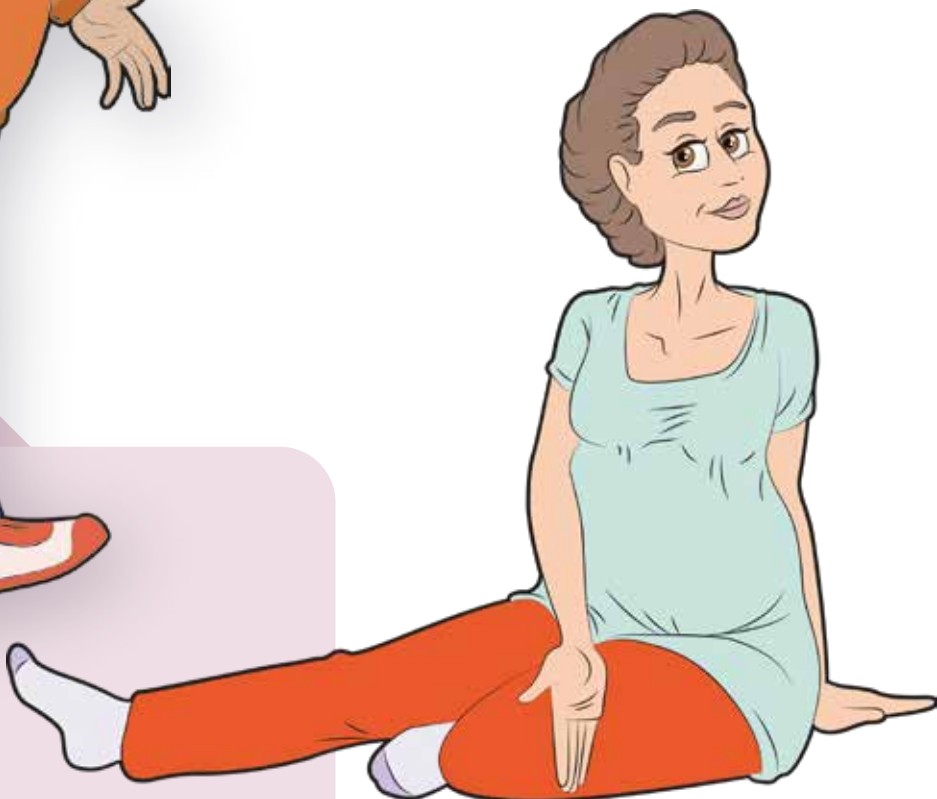
**Entrenamiento  
funcional**



**Baile**  
(estilo suave, que eviten  
movimientos bruscos  
y el riesgo de caídas)



**Yoga / Tai-chi /pilates**  
(específicos para embarazo)



**Ejercicios  
de suelo pélvico.**



# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL EMBARAZO



Dedicar...



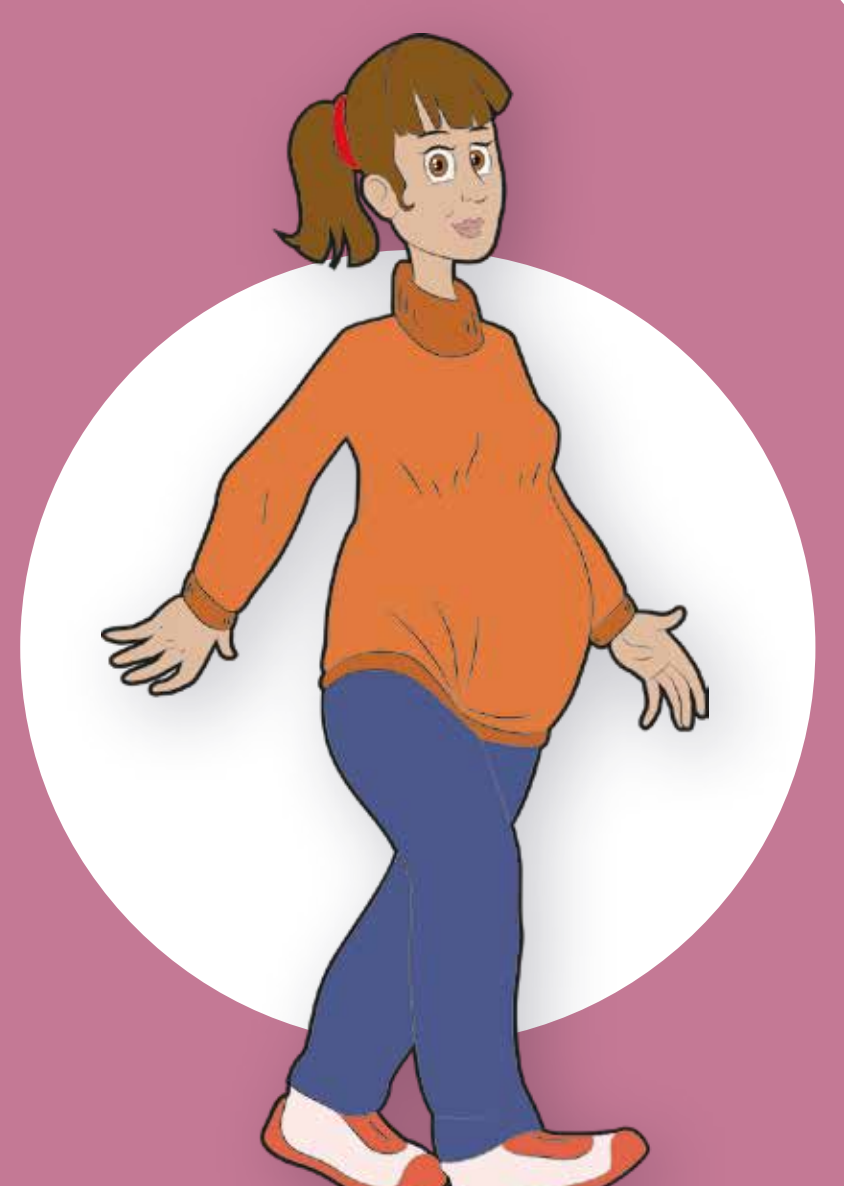
30 minutos

de ejercicio de intensidad, leve a moderada diaria o siempre que le sea posible (al menos 3 veces por semana)

De acuerdo con el Nivel de Actividad Física de cada paciente



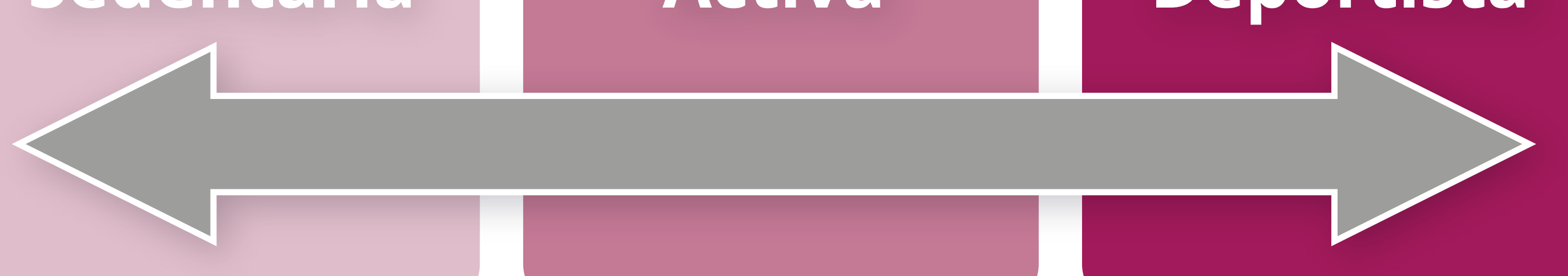
Sedentaria



Activa



Deportista



Actividades a evitar



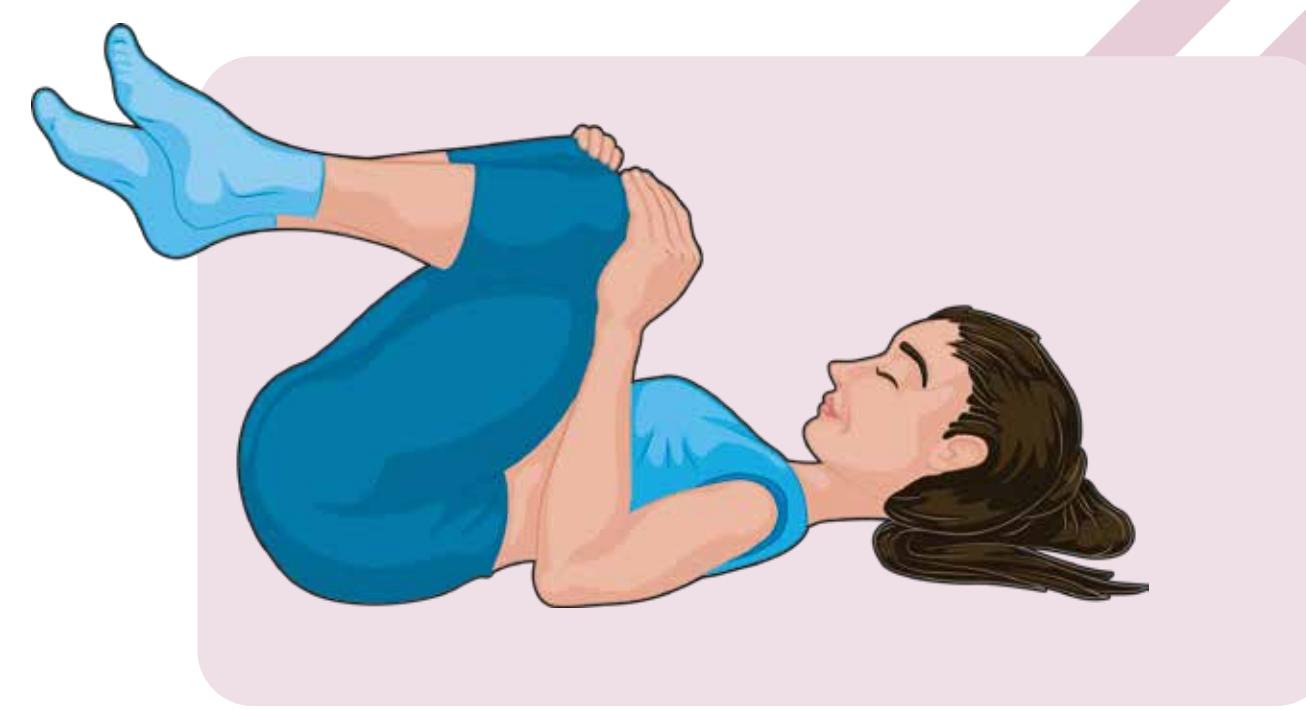
Ejercicios de alto impacto o de contacto



Ejercicios con saltos



Ejercicios con levantamiento de pesos excesivos (sobre todo si no hay entrenamiento previo)

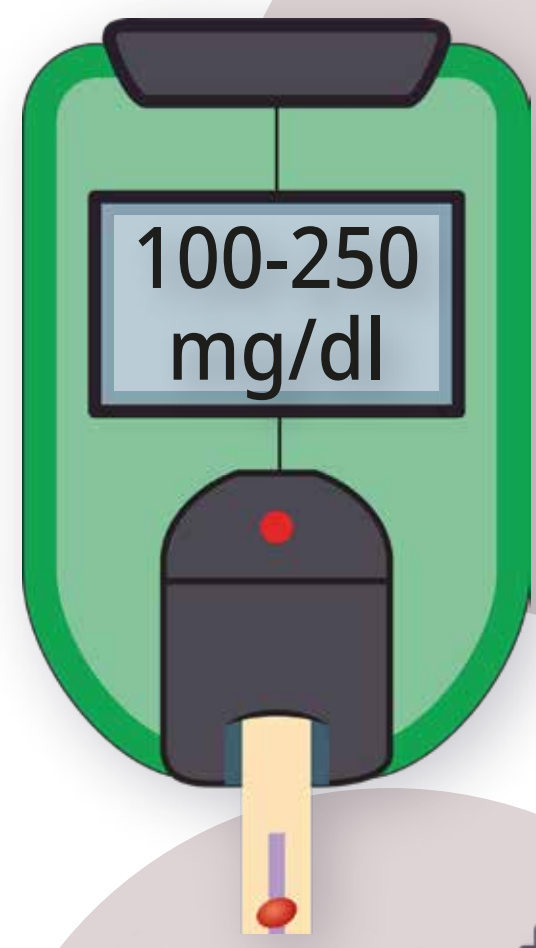


Ejercicios en posición supina mantenida (después del 4º mes de embarazo)

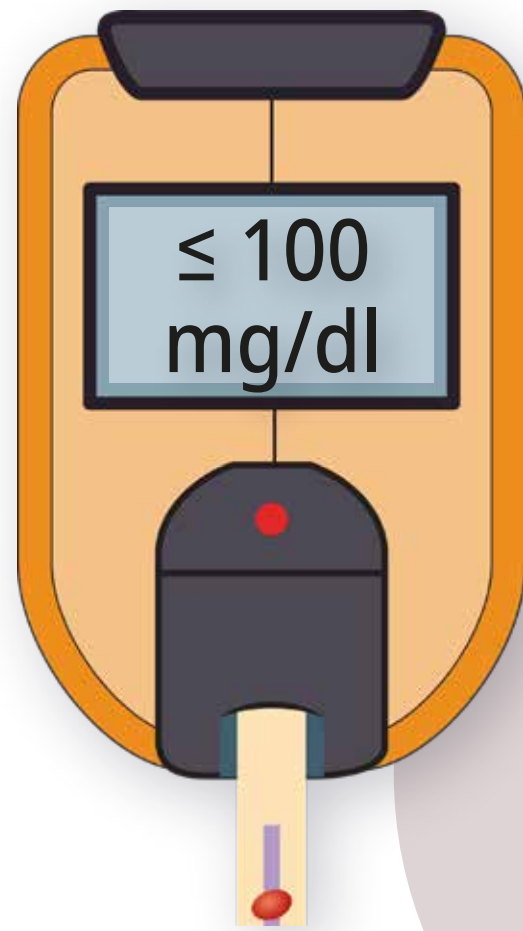
# ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS

## Indicaciones

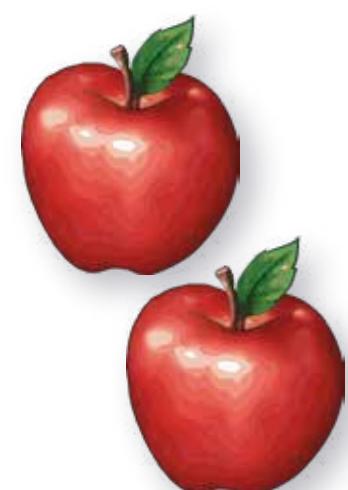
PARA REALIZAR EJERCICIO,  
SEGÚN NIVELES DE GLUCOSA PREVIO AL EJERCICIO



**Puede**  
realizar ejercicio.



**Riesgo**  
de hipoglucemia.  
Debe tomar  
una colación previa\*



\*30-45 g CH  
Moderada intensidad  
Duración 30-60 min.



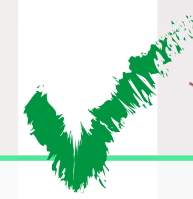
**Riesgo**  
de complicaciones.  
Evitar el ejercicio



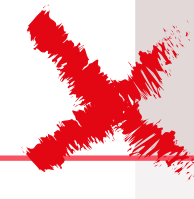
## Recomendaciones de ejercicio



**Realizar**



**Evitar**



**Intensidad**

Baja-moderada  
50-70%  
Frecuencia Cardíaca máxima

Alta  
> 70%  
Frecuencia Cardíaca máxima

**Duración**

30 a 60 minutos

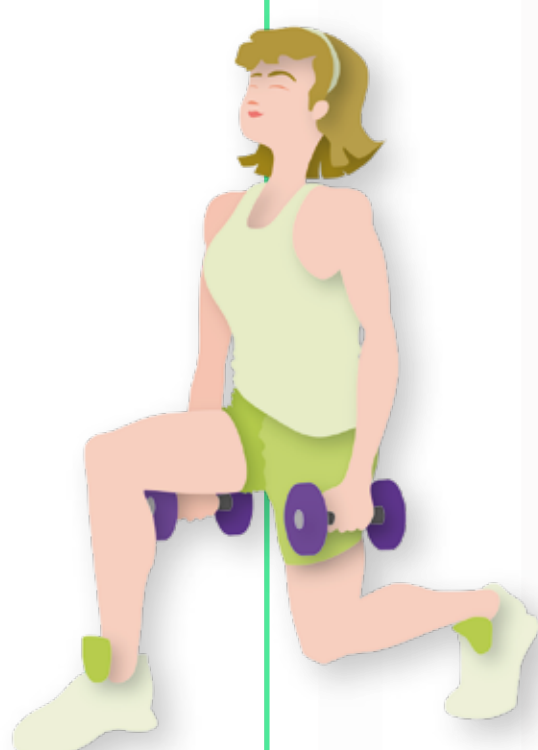
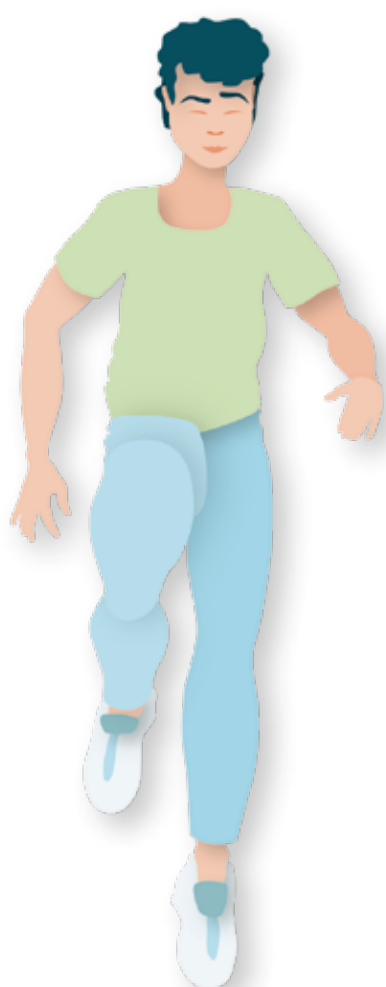


Larga más de 60 minutos



**Ambiente**

Combinación de fuerza  
y resistencia aeróbica



Solo si hay alguna  
contraindicación específica



# ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## Puntos a tomar en cuenta

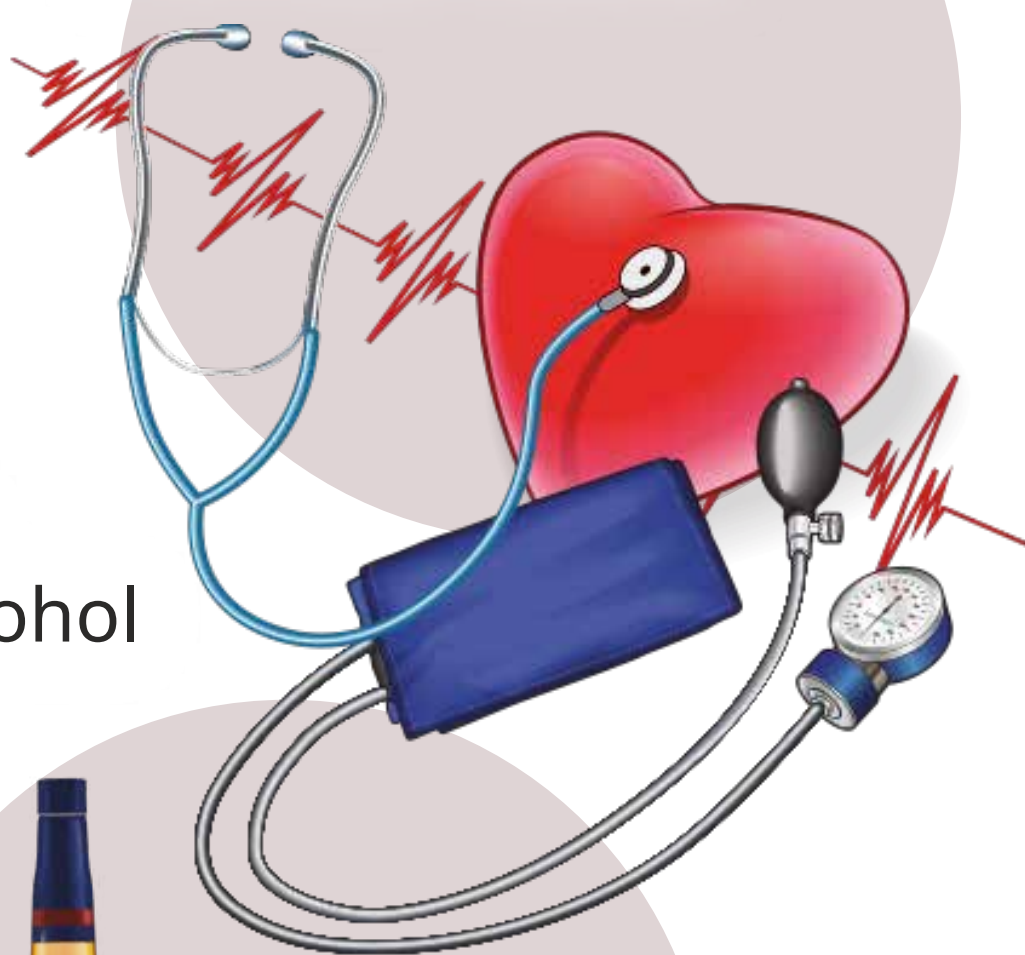
**Si tienes sobrepeso u obesidad,**  
debes enfocarte en perder peso  
(5-10% en 6 meses)



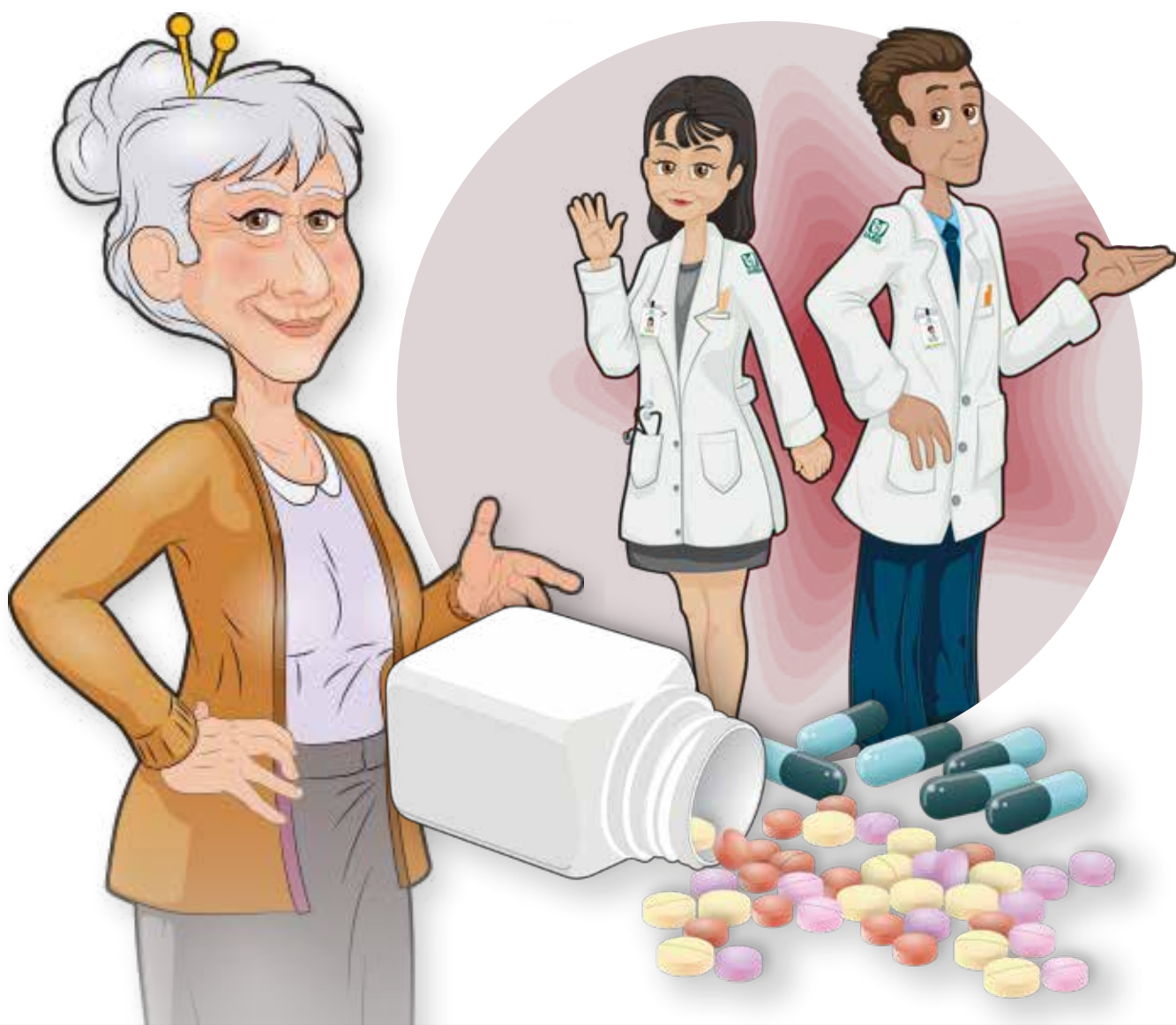
**Disminuir**  
la ingesta de alcohol



**No realizar**  
ejercicio si la TA > 160/105 mmHg  
o sin buen control.



**Pregunte a su médico**  
si los medicamentos que toma  
tienen alguna interacción con el ejercicio



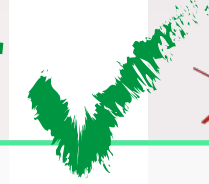
**Mantener**  
una hidratación adecuada



## Recomendaciones de ejercicio



**Realizar**



**Evitar**



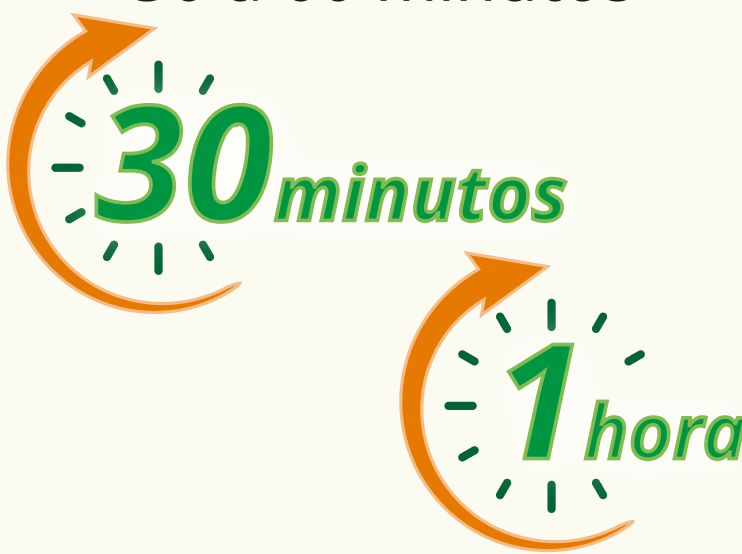
**Intensidad**

Baja-moderada  
40-70%  
Frecuencia Cardíaca máxima

Alta  
70-80%  
Frecuencia Cardíaca máxima

**Duración**

30 a 60 minutos



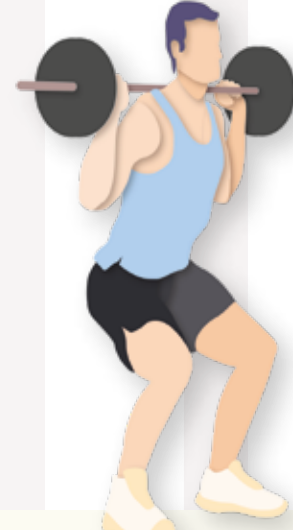
No Aplica

**Tipo de ejercicio**

Ejercicios de Resistencia Aeróbica.  
Ejercicios de Fuerza:  
cargas leves-moderadas  
y repeticiones altas.



Fuerza isométrica  
o que solo hagan ejercicio  
de fuerza como único.  
Evitar apnea inspiratoria.



**Tipo de ejercicio**

Templado



Caluroso

