



Manténgase activa: *la actividad física y el ejercicio*

La **actividad física** regular ofrece muchos beneficios. Puede ayudarla a prevenir o controlar enfermedades, adelgazar y sentirse mejor. Todos los días puede mantenerse activa haciendo ciertas tareas, como caminar vigorosamente al trabajo, trabajar en el jardín o mediante ejercicio planificado. Hacer suficiente actividad física y ejercicio es clave para llevar un estilo de vida saludable.

Este folleto explica

- *los beneficios de la actividad física*
- *los tipos de actividad física*
- *las recomendaciones actuales para la actividad física*
- *cómo comenzar*
- *consejos de seguridad*

Los beneficios de la actividad física

La actividad física beneficia al cuerpo de muchas maneras. Cuando se mantiene activa

- se fortalecen los músculos
- aumenta su flexibilidad
- tendrá más energía
- ayuda a controlar el peso

La actividad física que se hace regularmente hace más que solo hacerla lucir y sentirse mejor. Puede ayudarla a evitar enfermedades graves. Fortalecer el

corazón y los vasos sanguíneos ayuda a que aumenten los niveles de colesterol “beneficioso” y reduce la presión arterial. Estos cambios disminuyen el riesgo de presentar una **enfermedad cardiovascular**, la causa principal de muerte tanto en los hombres como en las mujeres en Estados Unidos.

Mantenerse activa puede ayudar a desarrollar y mantener huesos fuertes. Permite también reducir el ritmo de la pérdida ósea que ocurre en las mujeres con el paso de los años y puede ayudar a evitar la **osteoporosis**. Puede además reducir el riesgo de padecer de **diabetes mellitus** y desarrollar ciertos tipos de cáncer,

como cáncer del colon y del seno. Las mujeres que no son activas corren un riesgo mayor de presentar esos problemas médicos.

La actividad física es buena tanto para la mente como para el cuerpo. Alivia el estrés, la ayuda a dormir mejor y puede mitigar la *depresión* y la ansiedad.

Tipos de actividad física

Hay dos tipos de actividad física: 1) la actividad aeróbica y 2) la actividad de fortalecimiento muscular. Lo ideal es combinar ambas. En ambos tipos, usted misma puede aumentar el nivel de actividad con el tiempo.

Además de estos tipos de actividades, también es importante mejorar la flexibilidad. Esto quiere decir estirar cuidadosamente los músculos y las articulaciones. Algunos programas de ejercicio, como Pilates y yoga, se han diseñado para mejorar la flexibilidad. Los programas que se hacen en el agua, como el aeróbico acuático, también son una manera popular para promover la flexibilidad y reducir el riesgo de sufrir una lesión.

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica (o cardiovascular) es aquella que activa los músculos grandes del cuerpo (como los de las piernas y los brazos) de una manera rítmica. Este tipo de actividad fortalece el corazón y los vasos sanguíneos. La actividad aeróbica también quema *calorías*, lo que la ayuda a adelgazar o mantener su peso.

En lo que respecta a actividad aeróbica, hay diferentes niveles de intensidad. La intensidad es el grado de esfuerzo que requiere la actividad. Intensidad moderada quiere decir que el movimiento es tal que sube la frecuencia cardíaca (el ritmo del corazón) y comienza a sudar. Aunque aún puede hablar normalmente, no puede cantar. Una actividad de intensidad vigorosa es aquella en la que es difícil hablar sin pausar para recibir aire. El cuadro “Agregue actividades físicas a la vida” le da ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad moderada y vigorosa.

La actividad aeróbica también promueve la resistencia muscular. Cuanta más resistencia muscular tenga, mayor será el tiempo que pueda ejercitarse.

Actividad de fortalecimiento muscular

Las actividades de fortalecimiento muscular, que también se conocen como ejercicios de resistencia, aumentan la musculatura y reducen la pérdida ósea. Las actividades que activan, más de lo habitual, los músculos y los huesos los ayudan a fortalecer. A medida que aumenta la musculatura, aumentará también el tono muscular. Mientras más músculo tenga, mejor podrá el cuerpo quemar calorías. Algunos ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular son, entre otras:

- Levantar pesas y usar máquinas de levantamiento de pesas
- El yoga o Pilates
- Usar bandas elásticas de resistencia
- Hacer ejercicios de flexiones de los brazos (“push-ups”), elevaciones de piernas (“leg lifts”), sentadillas (“squats”) y ejercicios abdominales (“sit-ups”)
- Trabajar arduamente en el jardín (como excavar o trabajar con una pala)

Una “repetición” es un movimiento completo de una actividad. Para recibir los beneficios que brinda a la salud, haga actividades de fortalecimiento muscular hasta que sea difícil hacer otra repetición.

Recomendaciones sobre la actividad física

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos hagan 150 minutos de una actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, junto con actividades de fortalecimiento muscular 2 días o más a la semana. Otra opción

Agregue actividades físicas a la vida

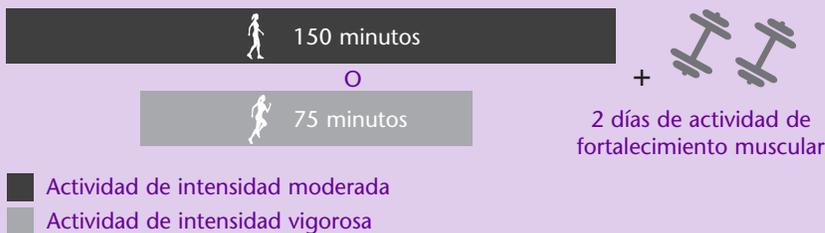
Algunos ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad moderada:

- Caminar vigorosamente
- Hacer ejercicios aeróbicos acuáticos
- Andar en bicicleta a menos de 10 mph
- Jugar dobles de tenis
- Empujar una podadora de césped
- Nadar
- Bailar bailes de salón
- Trabajar en el jardín

Algunos ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad vigorosa:

- Trotar o correr
- Nadar estilo libre
- Andar en bicicleta a más de 10 mph
- Saltar cuerda (cuica)
- Trabajar arduamente en el jardín
- Caminar cuesta arriba o con una mochila pesada
- Jugar tenis individual
- Jugar baloncesto

Recomendaciones sobre la actividad física semanal



Caminar

Caminar es una de las formas más flexibles de actividad física. Se puede hacer en casi cualquier lugar y momento. Por ejemplo, podría dedicar 20–30 minutos para dar una caminata rápida durante la hora de almuerzo. No tiene que tener destrezas ni equipos especiales. Siga estos consejos para mantenerse segura y evitar lastimarse:

- Elija un sitio seguro para caminar.
- Comience gradualmente.
- Beba mucha agua.
- Use zapatos para caminar con suela flexible y gruesa.
- Use ropa que la mantenga seca, cómoda y visible al tráfico.
- Evite dar caminatas intensas en climas extremadamente cálidos o fríos.

Caminar puede ayudarla a cumplir con sus metas semanales de actividad aeróbica. Durante una sesión a un ritmo moderado, dará aproximadamente 1,000 pasos en 10 minutos. Seguir estas reglas la ayudará a sacar el mayor provecho a su caminata.

- Mantenga elevada la barbilla y los hombros hacia atrás.
- Camine de manera que el talón toque primero el suelo.
- Apunte hacia adelante los dedos de los pies.
- Mueva los brazos hacia adelante y hacia atrás mientras camina.

Tal vez le resulte divertido llevar un registro de los pasos que da para ver su progreso y mantenerse motivada. Puede comprar un podómetro sencillo o usar una aplicación en el teléfono para contar los pasos. Trate de dar 10,000 pasos al día si está tratando de controlar su peso.

es hacer 75 minutos de una actividad aeróbica de intensidad vigorosa y 2 días de una actividad de fortalecimiento muscular a la semana. Si sigue estas recomendaciones, podrá recibir beneficios importantes para la salud y facilitarle mantener su peso. Hacer más ejercicio—un total de 300 minutos de actividades de intensidad moderada a la semana—la ayudará a adelgazar y recibirá aún más beneficios para la salud.

Puede dividir la cantidad recomendada de minutos en sesiones de ejercicio más breves a lo largo de la semana. Por ejemplo, puede hacer sesiones de 30 minutos 5 veces a la semana. Incluso puede dividir cada una de esas sesiones de 30 minutos en períodos más breves de 10 minutos durante el día. Cree la rutina que sea mejor para usted.

Las decisiones que tome en la vida diaria pueden ayudarla a seguir estas recomendaciones. Por ejemplo, caminar o andar en bicicleta al trabajo, cuenta para la

actividad aeróbica de la semana. Solo recuerde que la actividad debe ser de por lo menos intensidad moderada y sostenida durante al menos 10 minutos para que cuente como ejercicio. Por ejemplo, dar un corto paseo por el estacionamiento no es suficiente. Haga que la actividad física sea una prioridad y planifíquela específicamente.

Cómo comenzar

Si goza de buena salud, no necesita consultar a su médico antes de comenzar un programa de actividad física moderada. Sin embargo, hable con su médico antes de comenzar un programa de actividades físicas si

- tiene una enfermedad crónica o corre un riesgo mayor de padecer un problema médico
- está embarazada (consulte el cuadro “Mujeres embarazadas”)
- tiene una discapacidad que le dificulta seguir las recomendaciones de actividades físicas

Mujeres embarazadas

Si está sana y su embarazo es normal, puede seguir haciendo o comenzar a hacer una actividad física regularmente. La actividad física no aumenta las probabilidades de un aborto natural, peso bajo de un niño al nacer ni parto prematuro. A la mayoría de las mujeres se les anima a hacer ejercicio durante el embarazo. El ejercicio la mantiene flexible, la ayuda con el dolor de espalda, mejora su bienestar mental e incluso puede reducir el riesgo de que ocurran problemas, como **diabetes gestacional** y **preeclampsia**. Debido a los cambios normales en el cuerpo durante el embarazo, podría tener que hacer cambios a su rutina. Es buena idea hablar con su obstetra o con otro miembro de su equipo de atención médica sobre su rutina de ejercicio durante las primeras visitas prenatales.

Mientras se encuentre embarazada, evite las actividades que puedan exponerla a sufrir una lesión, como las siguientes:

- Deportes que impliquen contacto físico y que la puedan exponer a sufrir un golpe en el abdomen, como en el hockey sobre hielo, el boxeo, el fútbol y el baloncesto
- Saltar en caída libre
- Actividades que puedan exponerla a una caída, como esquiar sobre nieve cuesta abajo, el surf en nieve, esquiar sobre agua, hacer surf, el ciclismo en terreno libre, la gimnasia y la equitación
- Yoga caliente o Pilates caliente que pueden hacer que se acalore demasiado
- Buceo
- Actividades que se hagan a más de 6,000 pies (si no vive ya en un área de altitud elevada)

Una buena manera de comenzar a estar más activa es inscribirse en una clase de ejercicio. Hacer ejercicio en un grupo puede ayudarla a mantenerse motivada. Averigüe si el gimnasio o centro comunitario local ofrece clases que le interesen, como yoga, Pilates, clases “spinning” de bicicleta y clases de baile. También puede consultar a un entrenador personal o de acondicionamiento físico para que cree una rutina que usted pueda seguir. El entrenador puede enseñarle a hacer ciertos movimientos para evitar sufrir una torcedura o una lesión. También hay una variedad de videos, aplicaciones, páginas de Internet, libros y revistas disponibles sobre el ejercicio y el acondicionamiento físico.

Si no ha hecho ejercicios regularmente por un tiempo, o si tiene sobrepeso o es obesa, debe comenzar lentamente y gradualmente. Comience con solo 5 minutos al día. Agregue 5 minutos cada semana hasta que pueda mantenerse activa durante períodos más largos. Tratar de hacer demasiado muy pronto puede aumentar el riesgo de sufrir una lesión.

Manténgase segura al hacer una actividad física

Las actividades de intensidad moderada son seguras para casi todas las mujeres. Rara vez ocurren lesiones durante el ejercicio. Sin embargo, debe tomar medidas para evitar lastimarse:

- Adopte actividades adecuadas. Asegúrese de hacer actividades que concuerden con su nivel de acondicionamiento físico. Por ejemplo, si está comenzando a hacer ejercicio, trate de comenzar con una actividad de intensidad moderada, como dar una caminata rápida en lugar de una con intensidad vigorosa.
- Use el equipo adecuado de la manera correcta. Algunas actividades requieren usar un equipo especial protector. Asegúrese de que los cascos y otros equipos sean adecuados para su talla. Aprenda a usar el equipo de ejercicio de manera segura. Un empleado del gimnasio o entrenador físico puede enseñarle a usarlo.
- Haga ejercicio en un lugar seguro. Asegúrese de hacer ejercicio en lugares bien alumbrados y bien mantenidos. Evite las áreas de mucho tráfico.
- Adáptese al clima. Evite ejercitarse a temperaturas extremas de calor o frío. Haga el ejercicio adentro

Mujeres de mayor edad

Las mujeres también se deben mantener activas a medida que envejecen. Las mujeres mayores sanas no tienen que acudir a un profesional de atención médica antes de comenzar una actividad física. Las mujeres mayores con enfermedades crónicas deben colaborar con un profesional de atención médica para crear un programa de ejercicio y comenzar poco a poco. Tener mayor edad, un problema médico o un impedimento físico no debe impedirle encontrar maneras para mantenerse activa.

si el clima es malo. Para evitar la parte del día más calurosa, ejercítese temprano en la mañana o en la noche. Hacer ejercicio a temperaturas cálidas puede aumentar el riesgo de sufrir estrés por calor y deshidratación.

- Evite hacer actividad excesiva. Las mujeres que rutinariamente hacen demasiado ejercicio pueden lesionarse debido a la constante tensión sobre los músculos y los huesos. Estas lesiones pueden consistir en fracturas por sobrecarga, fracturas de la espinilla (que provocan dolor en la parte inferior y delantera de la pierna) y lesiones en las articulaciones. Una manera de evitar lesionarse es descansar algunos días o alternar entre actividades vigorosas y livianas. Otra manera es practicar entrenamiento cruzado, que quiere decir hacer distintas actividades, como jugar al tenis y nadar.
- Haga ejercicios de precalentamiento y enfriamiento. Agregar tiempo para el calentamiento y enfriamiento puede ser una parte útil de su plan de ejercicio y reducir el riesgo de lesiones.
- Preste atención a las señales de advertencia. Use el sentido común y preste atención a los mensajes de su cuerpo. Manténgase atenta para detectar signos de que debe suspender el ejercicio o acudir a un profesional de atención médica:

- Músculos excesivamente adoloridos o sensibles
- Dolor
- Dificultad para respirar
- Sensación de cansancio extremo durante todo el ejercicio
- Náuseas
- Vómito
- Desmayo
- Mareos
- Latidos irregulares del corazón

Por último...

Hacer actividades físicas regularmente promueve la salud del corazón y reduce su riesgo de presentar muchos problemas médicos. También le dan más energía, ayudan a controlar el peso y la hacen sentir mejor. Encuentre un ejercicio que disfrute y dedique tiempo para ejercitarse todos los días. Incorporar las actividades físicas y el ejercicio en su estilo de vida producirá beneficios a largo plazo.

Glosario

Actividad física: Cualquier movimiento que se haga con los músculos y huesos del cuerpo que use más energía que la del cuerpo en reposo. Generalmente se refiere al tipo de actividad física que mejora la salud. El ejercicio es un tipo de actividad física que se hace intencionalmente y se planifica con el objetivo de mejorar la salud y el estado físico.

Calorías: Unidades de calor que se usan para expresar el combustible o el valor de energía del alimento.

Depresión: Sensación de tristeza durante períodos de por lo menos 2 semanas.

Diabetes gestacional: Diabetes que ocurre durante el embarazo.

Diabetes mellitus: Problema médico en el que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

Enfermedad cardiovascular: Enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

Osteoporosis: Enfermedad en que los huesos se vuelven tan frágiles que se fracturan con mayor facilidad.

Preeclampsia: Trastorno que puede presentarse durante el embarazo o después del nacimiento del bebé donde ocurre presión arterial alta y otras señales de lesión a los órganos, como una cantidad anormal de proteína en la orina, una cifra reducida de plaquetas, funcionamiento anormal de los riñones o el hígado, dolor en la parte superior del abdomen, líquido en los pulmones, dolor de cabeza intenso o alteraciones de la vista.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor enero del 2017 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists

409 12th Street, SW

PO Box 96920

Washington, DC 20090-6920