



# Manténgase activo a su manera

## Guía para adultos

Con base en las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses publicadas en 2008 por el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos, *2008 Physical Activity Guidelines for Americans.*

Manténgase activo, sano y feliz.



# Manténgase activo a su manera

## Guía para adultos

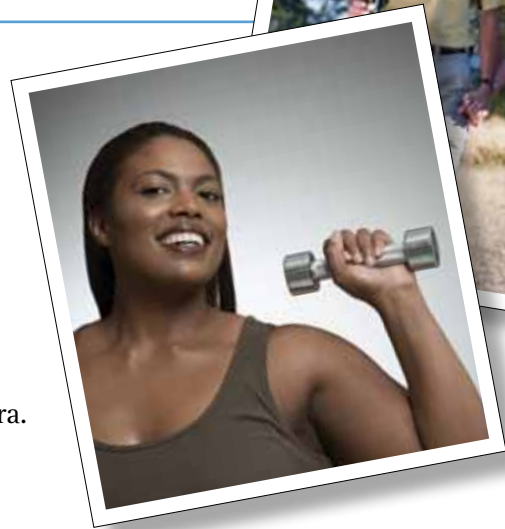
- ¿Se pregunta qué tanta actividad física necesita cada semana?
- ¿Quiere iniciar un programa de actividad física pero no sabe muy bien por dónde empezar?
- ¿Ya empezó un programa de actividad física y quiere consejos sobre cómo mantenerlo o aumentarlo?

### Entonces este folleto es para usted.

Entérese de cómo integrar la actividad física en su vida a su manera. Decida cuántos días dedicará a la actividad física, qué tipo de actividades puede realizar y qué horas le convienen más.

Este folleto, que se redactó teniendo en mente a los hombres y a las mujeres con edades entre los 18 y los 64 años, se basa en las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses publicadas en 2008 por el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (*2008 Physical Activity Guidelines for Americans*). Preste especial atención a los recuadros titulados **Recomendación**, en los que se resume la información más reciente de estas nuevas recomendaciones.

Comparta este folleto con su familia y amigos para que todos puedan mantenerse activos juntos.



## ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es toda forma de ejercicio o de movimiento del cuerpo en que se usa energía. Algunas de las actividades de la vida diaria, como hacer los oficios de la casa, trabajar en el jardín o la huerta, o sacar a caminar el perro, son ejemplos de actividad física.

Para recibir los **beneficios de salud** de la actividad física, realice actividades que le aceleren la respiración y mejoren la salud del corazón y de los vasos sanguíneos. Entre estas **actividades aeróbicas** se cuentan caminar a paso rápido, correr, bailar, nadar y jugar al basquetbol. También comprenden las **actividades que fortalecen los músculos**, como las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas) y el levantamiento de pesas.

## ¿Qué es lo bueno de todo esto?





Las personas de todo tipo —de diferente figura, talla y capacidad— se pueden beneficiar de mantenerse activas. Si usted tiene una discapacidad, prefiera las actividades de este folleto que sean adecuadas para usted. Consulte con su equipo de profesionales de salud para saber qué cantidad y tipo de actividades son adecuados para sus capacidades o su estado de salud.

## ¿Sabía usted que...?

- Un poco de actividad física es mejor que nada.
- Entre más actividad física realice, mejor se sentirá y más se beneficiará su salud.



## Este folleto consta de cuatro partes:

-  **Parte 1.** Cómo iniciar un programa de actividad física ..... página 2
-  **Parte 2.** Cómo lograr que la actividad física forme parte de su vida..... página 6
-  **Parte 3.** Cómo mantener el programa de actividad física y aumentarlo ..... página 10
-  **Parte 4.** Cómo mantenerse activo toda la vida..... página 14



# Cómo aprovechar al máximo esta guía sobre la actividad física

## ¿Cuál de estas situaciones se parece más a la suya?

- ❑ **Lea la Parte 1** si **está comenzando** y quiere enterarse de cómo integrar la actividad física en su vida. Averigüe las innumerables ventajas de mantenerse activo. Lea cómo otras personas están avanzando poco a poco hacia una mejor salud.
- ❑ **Lea la Parte 2** si **está realizando apenas una cantidad pequeña de actividad física** y desea enterarse de cómo aumentarla.
- ❑ **Lea la Parte 3** si **ha realizado actividades físicas por un tiempo** y quiere aumentar su grado de actividad. Además, aprenderá como evitar lesiones.
- ❑ **Lea la Parte 4** si desea ver un **resumen rápido** de lo que tiene que hacer —y de cuánta actividad necesita— para recibir los beneficios de mantenerse activo. Use los cuadros de las páginas 20 y 21 para anotar sus avances. Anotar lo que hace le ayudará a no desviarse de su meta.



# Parte 1. Cómo iniciar un programa de actividad física



## Comience poco a poco

"El programa de bienestar para empleados de mi trabajo acaba de iniciar una campaña para salir a caminar a la hora del almuerzo. Algunos vamos a buen paso, mientras que otros van más despacio. Tengo la oportunidad de salir al aire libre y estoy más alerta en los días en que salgo a caminar".

¿Piensa incluir la actividad física en su vida pero no sabe bien cómo comenzar a hacerlo? A veces lo más difícil es dar el primer paso.

Si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, comience con un grado de actividad que le parezca cómodo y vaya aumentándolo poco a poco. A algunas personas les resulta más fácil comenzar cuando inician un programa de actividad física con un amigo.

## ¿Hay algo que se lo impida?

Piense en los motivos por los que no ha realizado actividades físicas. Luego, piense en formas de superar lo que se lo esté impidiendo.

¿Alguna vez se ha dicho lo siguiente?

### No he realizado actividades físicas en mucho tiempo.

**Solución:** Elija actividades que le gusten. Muchas personas dicen que caminar les ayuda a empezar. En menos de lo que se imagina, estará haciendo más cosas cada día.

### No tengo tiempo.

**Solución:** Comience con períodos de 10 minutos de duración un par de días a la semana. Salga a caminar cuando pueda tomarse un descanso en su trabajo. Ponga su música favorita en la sala de su casa y baile. Todas estas cosas cuentan.

### Cuesta demasiado dinero.

**Solución:** Para mantenerse activo no tiene que inscribirse en un gimnasio ni comprar aparatos complicados. Juegue a correr detrás de sus hijos y a dejarse perseguir por ellos. Camine a paso rápido con el perro durante 10 minutos o más.

Escriba algunas de las cosas que puede hacer para superar los obstáculos que tiene:

---

---

---

---



### Siéntase bien

"Hace poco me compré una bicicleta estática en una venta de garaje. Por la mañana me levanto temprano y monto en la bicicleta. Me hace sentir bien. A veces sólo puedo dedicarle 10 minutos antes de salir para el trabajo, pero 10 minutos es mejor que nada".

## ¿Qué beneficios puede reportarle la actividad física?

Tal vez usted haya oído hablar de los beneficios que se obtienen de la actividad física si ésta se realiza con regularidad.

### Marque los beneficios que espera obtener de mantenerse activo:

- Disfrutar de una mejor salud
- Aumentar mis probabilidades de vivir más tiempo
- Mejorar mi autoestima
- Tener menos probabilidades de deprimirme
- Dormir mejor por la noche
  
- Verme mejor
- Estar en mejor forma física
- Desplazarme con más facilidad
- Tener músculos y huesos más fuertes
- Mantenerme en un peso saludable o lograrlo
  
- Pasar tiempo con mis amigos o conocer a otras personas
- Disfrutar y divertirme

## ¿Sabía usted que...?

Si no se mantiene activo, tiene más probabilidades de:

- Sufrir la enfermedad coronaria
- Sufrir diabetes de tipo 2
- Tener la presión arterial alta
- Tener el colesterol alto en la sangre
- Sufrir un derrame o ataque cerebral



## Aumente la actividad poco a poco

**Al principio, haga lo que pueda. Luego, busque formas de hacer más.** Si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, comience poco a poco. Al cabo de varias semanas o meses, aumente las actividades que está realizando: dedíqueles más tiempo y hágalas con más frecuencia.

**Caminar es una forma de agregarle actividad física a su vida.** Al comienzo, durante las primeras dos semanas, camine 10 minutos diarios en algunos días.

**Aumente el tiempo y los días.** Camine durante más tiempo. Intente caminar 15 minutos en vez de 10. Luego, salga a caminar más días por semana.

**Acelere el paso.** Cuando le resulte más fácil caminar, trate de acelerar el paso. Mantenga el ritmo de caminata rápida durante un par de meses. En los fines de semana puede montar en bicicleta para que la actividad sea más variada.



## ¿Qué tanta actividad física necesita cada semana?

### Recomendación:

#### Actividades aeróbicas

- Los adultos deben realizar cada semana al menos **2 horas y media** de actividad física que requiera un esfuerzo **moderado**.
- Usted tiene que realizar este tipo de actividad al menos durante **10 minutos** en cada ocasión.

#### Actividades de fortalecimiento

- Los adultos además deben realizar actividades de **fortalecimiento** al menos **dos días** a la semana.
- Entre esas actividades se cuentan las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas), los abdominales y el levantamiento de pesas. (En la página 7 encontrará más ideas sobre qué actividades puede realizar, en qué cantidad y con qué frecuencia).

## Hágalo a su manera

- Elija una actividad que le guste y que encaje en su vida.
- Busque el momento que le convenga más para realizarla.
- Realice actividades físicas con amigos y familiares. Tener una red de apoyo puede ayudarle a ser constante con su programa.
- Hay muchas maneras de integrar en su vida la cantidad adecuada de actividad. Cada poquito de actividad cuenta y hacer algo es mejor que no hacer nada.

**Consejo:** Si quiere saber cómo evitar lesiones, consulte la página 13.

## Actividades que requieren un esfuerzo moderado (marque las que vaya a probar):

- Montar en bicicleta a baja velocidad
- Remar en canoa
- Bailar
- Realizar labores generales de jardinería (rastrillar hojas, podar arbustos)
- Jugar al tenis por parejas (dobles)
- Usar su silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática
- Usar una bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)
- Caminar a paso rápido
- Hacer aeróbicos acuáticos

## Parte 2. Cómo lograr que la actividad física forme parte de su vida



### Haga más cosas

"Comencé a ir a una clase de aeróbicos acuáticos de 45 minutos con un grupo de mujeres de la iglesia. La paso muy bien y estoy poniéndome en forma. Al principio iba dos días a la semana, pero ahora mi meta es ir a las tres clases semanales".

¡Felicitaciones! Ya está realizando algo de actividad física cada semana con regularidad y está lista para hacer más cosas. Tal vez esté sintiendo los beneficios de mantenerse activa, como divertirse con sus amigos, dormir mejor y estar en mejor forma física. ¿Está buscando maneras de realizar más actividades que requieran un esfuerzo moderado?

### A continuación hay dos ejemplos de cómo agregar más actividades

1. Puede hacer más si realiza las actividades **por más tiempo** cada vez. ¿Está caminando durante 30 minutos tres veces por semana? **Aumente el tiempo:** camine durante 50 minutos tres veces por semana.
2. Puede hacer más si realiza las actividades **con más frecuencia**. ¿Está montando en bicicleta a velocidad baja tres días a la semana durante 25 minutos? **Aumente el número de días** en que sale a montar en bicicleta. Hágalo seis días a la semana durante 25 minutos.

**Consejo:** Si no ha realizado tanta actividad física antes, aumente gradualmente. Con el tiempo, reemplace algunas de las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Estas actividades se explican con más detalle en la página 11, en la Parte 3.

## Actividades para fortalecer los músculos y los huesos

### Recomendación:

Los adultos deben realizar actividades para **fortalecer** los músculos y los huesos al menos **dos días a la semana**.

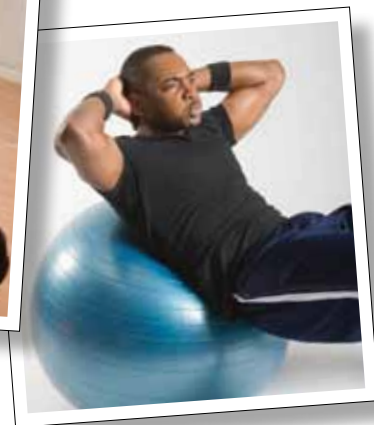
Escoja actividades que hagan trabajar todas las partes del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos. Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces en cada sesión.

**Practique algunas de estas actividades un par de días a la semana:**

- Realizar labores pesadas de jardinería (cavar, palear tierra)
- Levantar pesas
- Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas) o contra la pared

- Hacer abdominales
- Trabajar con bandas de resistencia (tiras largas, anchas y flexibles de caucho o hule)

**Consejo:** A algunas personas les gustan las bandas de resistencia porque les parecen fáciles de usar y de guardar al final del ejercicio. Otras prefieren las pesas. Usted puede usar artículos comunes de la despensa, como bolsas de arroz, latas de verduras o de sopa, o botellas de agua.



## Si desea obtener mejores resultados

- Haga equipo con un amigo. Esto lo mantendrá motivado y será más divertido.
- Elija actividades que le guste hacer.
- Anote cuánto tiempo dedica a la actividad física y qué avances hace. Eso le ayudará a no desviarse de su meta. Llene los cuadros de las páginas 20 y 21 para que pueda fijarse metas respecto a la actividad física. En menos tiempo del que se imagina podrá realizar al menos **2 horas y media** de actividades moderadas cada semana.
- Con el tiempo, agregue más actividades de fortalecimiento. Por ejemplo, puede hacer abdominales o flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas).



### En mejor forma física

"Mi hijo y yo participamos en una liga de béisbol dos veces por semana. En los días en que jugamos, yo duermo mucho mejor de noche. Eso me estimula para hacer más cosas en los demás días. Mi hijo quiere que levantemos pesas juntos, de modo que tenemos unas pesas y hacemos ejercicio en el sótano de la casa".

## Cómo planear sus actividades físicas de la semana

Los expertos en la actividad física dicen que lo mejor es distribuir la actividad aeróbica en tres días a la semana como mínimo. También recomiendan que cada actividad se realice al menos durante 10 minutos en cada ocasión. Hay muchas formas de incluir **2 horas y media** en una semana. Por ejemplo, puede realizar 30 minutos de actividad aeróbica todos los días durante cinco días.

En los otros dos días, puede realizar actividades para fortalecer los músculos. Busque lo que le convenga más a usted.

## ¿Quiere saber más acerca de cómo integrar la actividad física en su vida?

- Inscríbese en un grupo para hacer ejercicio.
- Pregúntele a su profesional de salud qué actividades puede ensayar.
- Hable con el coordinador del programa de bienestar para empleados de su trabajo.
- Visite el sitio web <http://www.healthfinder.gov/espanol/> y escriba “actividad física” en la casilla de búsqueda.

**Consejo:** Si desea saber cómo evitar lesiones, consulte la página 13.



## Parte 3. Cómo mantener el programa de actividad física y aumentarlo



### Buenos hábitos

“Mis amigas y yo hemos ido caminando hasta el centro comercial cuatro mañanas por semana en los últimos seis meses. Cada vez caminamos durante 45 minutos, lo cual equivale a un total de 3 horas por semana. Nuestra meta es llegar a 5 horas por semana. No hay duda de que algunas mañanas es difícil levantarse temprano para salir a caminar, pero una vez que lo hago, me siento bien”.

### Aumente el tiempo

¿Ya pasa **2 horas y media** a la semana realizando actividades físicas aeróbicas? ¡Muy bien! Si quiere beneficiarse más, aumente lentamente el tiempo que dedica a estas actividades cada semana.

Trate de duplicarlo. Procure realizar actividades **5 o más horas** por semana. Este grado de actividad puede disminuir sus probabilidades de sufrir cáncer de mama (cáncer de seno) y de colon. Lea la página siguiente para ver cómo puede aumentar el grado de esfuerzo.

### Obtenga más beneficios para su salud

#### Recomendación:

Si desea **más beneficios para su salud**, aumente el tiempo que dedica a la actividad física aeróbica.

- Trate de pasar de **2 horas y media** de actividades moderadas por semana a **5 horas** o más por semana.

## Aumente el grado de esfuerzo

En vez de realizar sólo actividades moderadas, reemplace algunas por actividades aeróbicas **intensas** que hagan que su corazón lata mucho más rápido. Agregar actividades intensas proporciona beneficios en menos tiempo. En términos generales, 15 minutos de actividad intensa proporcionan los mismos beneficios que 30 minutos de actividad moderada.

¿Está **caminando** durante 30 minutos cinco días por semana? En dos de esos días, procure **trotar** durante 15 minutos en vez de caminar. Siga caminando durante 30 minutos en los otros tres días.

¿Le gustaría tener **músculos más fuertes**? Si está realizando actividades de fortalecimiento dos días por semana, procure añadir un día más.

## Póngale variedad

Puede realizar sólo actividades moderadas, sólo actividades intensas o un poco de ambas. Siempre debe comenzar con las actividades moderadas y luego incorporar poco a poco las actividades intensas.

Para ponerle variedad, trate de montar en bicicleta a buena velocidad durante 30 minutos de camino al trabajo y de regreso a casa tres días por semana. Luego, juegue al voleibol durante 60 minutos un día y levante pesas dos días.

Así habrá combinado una actividad aeróbica intensa (montar en bicicleta a buena velocidad) con una actividad aeróbica moderada (el voleibol) y con actividades para fortalecer los músculos (el levantamiento de pesas).

Si quiere aumentar el grado de esfuerzo, realice algunas actividades intensas (marque las que quiera ensayar):

- Practicar danza aeróbica
- Jugar al basquetbol
- Bailar al son de ritmos rápidos
- Saltar a la cuerda
- Practicar artes marciales (como el karate)
- Practicar la marcha atlética, trotar o correr
- Montar en bicicleta en terreno montañoso o a mayor velocidad
- Jugar al fútbol
- Practicar la natación rápida o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces
- Jugar al tenis individual

Cada semana puede elegir actividades moderadas o intensas, o una combinación de ambas

## Recomendación:

Debe realizar cada semana al menos **2 horas y media** de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo **moderado**.

O bien...

Debe realizar cada semana al menos **1 hora y cuarto** de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo **intenso**.

### Hágalo a su manera

Puede reemplazar **algunas o todas** las actividades moderadas por actividades intensas. Con las actividades intensas se obtienen beneficios similares para la salud en la **mitad del tiempo** en que se reportan estos beneficios a partir de las actividades moderadas.

### Actividades para fortalecer los músculos

Además, no olvide realizar actividades de fortalecimiento **dos o más** días por semana.

### Aumente el tiempo

Trate de duplicar el tiempo que dedica a las actividades físicas cada semana. Procure realizar actividades físicas **5 o más horas** por semana para obtener aún más beneficios de salud.





# La actividad física es para todos: cómo realizarla sin lesionarse

En términos generales, toda persona puede realizar actividades físicas sin peligro. Las personas que están en buena forma física tienen menos probabilidades de lesionarse que las que no lo están. Los beneficios que la actividad física reporta a la salud son mucho mayores que las probabilidades de lesionarse. Sin lugar a dudas, la inactividad no es buena para la salud.

## Qué puede hacer para realizar sus actividades físicas sin peligro:

- Si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, comience lentamente y aumente el grado de actividad poco a poco.
- Averigüe el tipo y la cantidad de actividad física adecuados para usted.
- Elija actividades adecuadas a su grado de forma física.

- Aumente el tiempo que pasa realizando una actividad antes de pasar a otras que requieran más esfuerzo.
- Use los accesorios de seguridad y los equipos deportivos correctos.
- Elija un lugar seguro para realizar la actividad.
- Consulte a un profesional de salud si tiene un problema médico.



## Parte 4. Cómo mantenerse activo toda la vida

### Averigüe el tipo y la cantidad de actividad física que necesita

#### ¿Cómo debo hacerlo?

Todo depende de usted. Elija una actividad que cuadre fácilmente dentro de su vida. Hágala al menos durante 10 minutos en cada ocasión. Elija actividades **aeróbicas** que sean adecuadas para usted. Estas actividades hacen que su corazón lata más rápido y pueden fortalecer y hacer funcionar mejor el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Además, realice actividades de **fortalecimiento** que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

#### ¿Por qué me conviene mantenerme activo?

La actividad física puede hacerlo sentir más fuerte y más lleno de vida. Es una forma entretenida de pasar el tiempo con sus familiares o amigos. Además, contribuye al mejoramiento de su salud.

#### ¿Cuántas veces por semana debo realizar actividades físicas?

Depende de usted, pero lo mejor es distribuir la actividad a lo largo de toda la semana y realizarla al menos tres días por semana.

#### ¿Cómo debo aumentar la actividad física?

Haga un poco más cada vez. En cuanto se sienta cómodo, realícela con más frecuencia. Luego, puede reemplazar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas y actividades intensas en la misma semana.



## ¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

En este cuadro se mencionan las actividades importantes para usted. Realice **ambos** tipos de actividades: aeróbicas y de fortalecimiento. Cada una ofrece beneficios importantes para la salud. Y recuerde que un poco de actividad física es mejor que nada.

### Actividades aeróbicas

Si decide realizar actividades **moderadas**, dedíqueles al menos **2 horas y media** a la semana.

Si elige actividades **intensas**, dedíqueles al menos **1 hora y cuarto** a la semana.

- Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que dedica a las actividades físicas. Entre más tiempo les dedique, más se beneficiará su salud. Propóngase realizar el doble de la actividad que se indica arriba.
- Realice la actividad al menos durante 10 minutos en cada ocasión.
- Puede combinar actividades moderadas e intensas.

### Actividades para fortalecer los músculos

Realícelas al menos **dos días** a la semana.

- Ejercite todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces en cada sesión.

## ¿Cómo puedo distinguir una actividad moderada de una intensa?

Las actividades intensas requieren más esfuerzo que las moderadas. A continuación hay una lista de actividades físicas aeróbicas, tanto moderadas como intensas. Realícelas durante **10 minutos o más** en cada ocasión.

### Actividades moderadas

(Puede hablar cuando las hace, pero no puede cantar).

- Practicar el baile o las danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano
- Hacer ciclismo en terreno plano o ligeramente montañoso
- Remar en canoa
- Realizar labores generales de jardinería (rastrillar hojas, podar arbustos)
- Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, voleibol, *softball*)
- Jugar al tenis por parejas (dobles)
- Usar una silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática
- Usar una bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)
- Caminar a paso rápido
- Hacer aeróbicos acuáticos

### Actividades intensas

(No puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento).

- Practicar danzas aeróbicas
- Hacer ciclismo a más de 10 millas por hora (a más de 16 kilómetros por hora)
- Bailar al son de ritmos rápidos
- Realizar labores pesadas de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar)
- Practicar el montañismo
- Saltar a la cuerda
- Practicar artes marciales (como el karate)
- Practicar la marcha atlética, trotar o correr
- Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, fútbol, *hockey*)
- Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces
- Jugar al tenis individual

# Anote lo que hace cada semana

Fotocopie los cuadros de las páginas 20 y 21 para que escriba en ellos sus metas y anote sus actividades de cada semana. En las páginas 18 y 19 verá ejemplos.

El primer cuadro es para las actividades aeróbicas. El segundo es para las actividades de fortalecimiento. Manténgase activo **a su manera** con actividades que le gusten.



## Anotar lo que hace sirve mucho

"Fotocopié los cuadros y los tengo a mano para llenarlos todos los días. ¿Y saben qué? Cuando los lleno, me resulta más fácil lograr mi meta semanal".



## Ejemplo: Mis actividades aeróbicas de esta semana

Mi meta es realizar actividades aeróbicas durante un total de 2 horas y 30 minutos esta semana.

Qué hice	Grado de esfuerzo	Cuándo las realicé y por cuánto tiempo							Total de horas o minutos
		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	
<i>Caminar</i>	<i>Moderado</i>		<i>30 min</i>	<i>30 min</i>		<i>30 min</i>		<i>30 min</i>	<i>2 horas</i>
<i>Montar en bicicleta a alta velocidad</i>	<i>Intenso</i>						<i>30 min</i>		<i>30 minutos</i>
Número total de horas o minutos que dediqué a estas actividades esta semana:									<i>2 horas y 30 minutos</i>

## Ejemplo: Mis actividades de fortalecimiento de esta semana

Mi meta es realizar actividades de fortalecimiento   2   días en total esta semana.

Qué hice	Cuándo las realicé							Total de días
	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	
<i>Abdominales</i>	<i>Si</i>							<i>1 día</i>
<i>Bandas de resistencia</i>				<i>Si</i>				<i>1 día</i>
Número total de días en que realicé estas actividades esta semana:								<i>2 días</i>

## Mis actividades aeróbicas de esta semana

Mi meta es realizar actividades aeróbicas durante un total de \_\_\_\_\_ horas y \_\_\_\_\_ minutos esta semana.

Qué hice	Grado de esfuerzo	Cuándo las realicé y por cuánto tiempo							Total de horas o minutos
		Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número total de horas o minutos que dediqué a estas actividades esta semana:									



## Mis actividades de fortalecimiento de esta semana

Mi meta es realizar actividades de fortalecimiento \_\_\_\_\_ días en total esta semana.

Qué hice	Cuándo las realicé							Total de días
	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Número total de días en que realicé estas actividades esta semana:								

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Publicación N.º U0037S del ODPHP  
Traducción al español de enero de 2011

Puede encontrar más consejos acerca  
de la actividad física en el siguiente sitio web:  
<http://www.healthfinder.gov/espanol/>