Pausa **activa**

Realizar la pausa activa en su trabajo, dos veces al día entre 5 y 7 minutos cada una, le aporta excelentes beneficios:

- Mejora su salud.
- Mejora la circulación.
- Aumenta la vitalidad.
- Reduce el estrés cotidiano.
- Reduce la tensión muscular.
- Ayuda a la concentración.
- Reduce dolores musculares.
- Minimiza la ansiedad.

www.**minsalud**.gov.co
Línea gratuita nacional **01 8000 952 525**

WFP Programa Mundial de Alimentos
wfp.org/es

Prosperidad para todos

Ministerio de Salud y Protección Social
República de Colombia
Libertad y Orden

plan a | actividad física

Actividad física

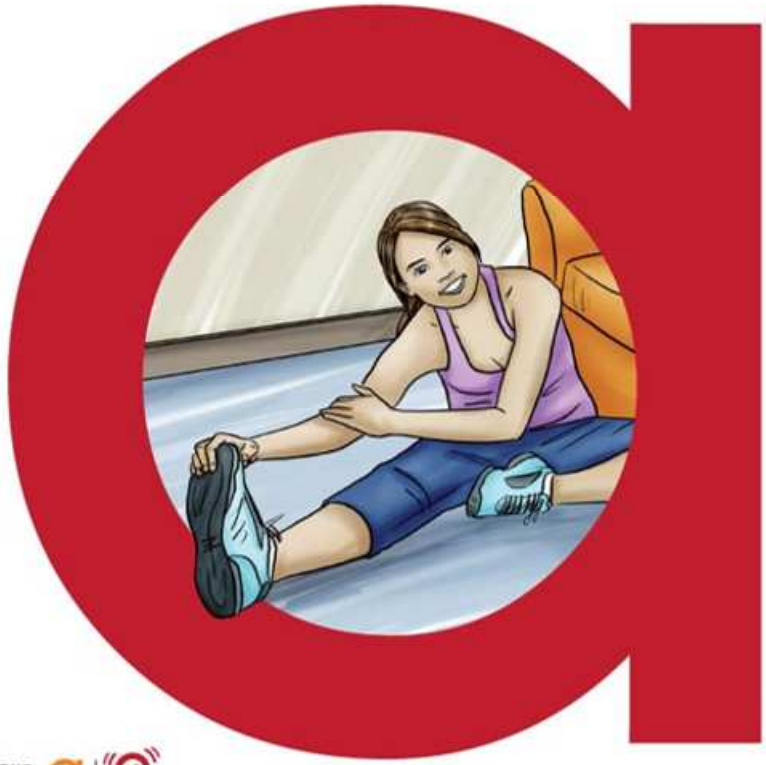
Actividad física 30 minutos diarios

Tipos de actividad física

Actividad física y tercera edad

Actividad física en familia

Pausa activa



plan a | actividad física

La **importancia** de la **actividad física**

La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida. Fortalece su cuerpo, haciendo que funcione mejor y se enferme menos.

Beneficios
de la actividad física diaria:

- Mejor salud.
- Mejor condición física.
- Mejor postura y equilibrio.
- Mejor autoestima.
- Control del peso corporal.
- Músculos y huesos fuertes.
- Sensación de energía y vitalidad.
- Relajación y disminución del estrés.

Riesgos
de salud por inactividad:

- Pérdida de años de vida.
- Enfermedades del corazón.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Enfermedad cerebro vascular.
- Depresión.
- Algunos tipos de cáncer.
- Pérdida de movilidad.

La actividad **física en familia**

- Diviértase en familia.
- Acabe con las excusas. Saque el tiempo. Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y un cuerpo sano.
- Agregue actividad física a su vida y a la de su familia.
- Tanto los niños como los adultos deben hacer actividad física diaria.
- Comience agregando movimiento a su rutina diaria.
- Ejercítese en familia.
- Añada años de vida.

Manténgase activo, siéntase bien

La mejor forma de fomentar hábitos saludables en sus hijos es practicar actividad física en familia. Es hora de empezar.

Actividad física
en niños y jóvenes

Todos los niños y adolescentes deben realizar mínimo 60 minutos (1 hora) de actividad física diaria. Deben realizar todo tipo de actividad física en forma variada y divertida, incluyendo las actividades fuertes y de fortalecimiento, mínimo 3 veces por semana.

Tips:

- Sea activo con sus amigos: juegue escondidas, golosa, salte lazo, etc.
- Juegue algún deporte como fútbol o baloncesto y explore nuevos deportes.
- Camine más en su colegio, en su barrio y con su familia.
- Transpórtese de un lugar a otro en bicicleta, patineta, tabla o caminando rápido.
- Coloque su música favorita y baile.
- Haga ejercicios de fuerza como flexiones, abdominales, pasamanos, barras, etc.
- Entusiasme a hermanos y familiares a ser más activos.
- Disminuya la televisión, el internet y los video juegos en su tiempo libre.

Recomendaciones de seguridad

Si su deporte tiene elementos de protección ¡ÚSELOS!
Si tiene un entrenamiento específico en algún deporte es aconsejable una asesoría médica para vigilar de cerca su estado de salud.
Ayude a cuidar las instalaciones deportivas y los parques.

Actividad física
en adultos
(18 a 64 años)

Los adultos deben realizar mínimo 150 minutos (2,5 horas) de actividad física a la semana. Intente realizar las actividades cardiovasculares durante mínimo 10 minutos cada vez. Prepárese en forma lenta para realizar ejercicios cardiovasculares fuertes, no olvide buscar actividades de fortalecimiento mínimo 2 veces por semana.

Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree.

- Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores.
- Disminuya el tiempo que está sentado en sus ratos libres.
- Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora.
- Juegue activamente con sus hijos o familiares.
- Busque senderos peatonales, ciclo rutas o ciclovías cerca de usted y úselas.
- Busque unirse a un grupo de recreación o deporte para realizar una actividad planificada y al mismo tiempo fomente su actividad social.
- Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades físicas que usted realiza.

Póngase metas, haga un plan, saque tiempo y busque un lugar. Cada momento de actividad cuenta.

Las anteriores recomendaciones son seguras para la mayoría de los adultos, si usted tiene problemas físicos y de salud consulte a su médico.

Actividad física **en adulto mayor**

(más de 64 años)

- Aumente la actividad física diaria. Es más fácil de lo que usted cree.
- Busque actividades que disfrute como el baile, la jardinería, la natación o la bicicleta.
- Camine diariamente.
- Use escaleras en vez de ascensores cuando sea posible.
- Levante y lleve los paquetes de su mercado.
- Juegue activamente con sus nietos o familiares.
- Realice la actividad física de su preferencia durante mínimo 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente.
- Realice actividades de fortalecimiento como realizar ejercicio con pesas pequeñas, clases de yoga, Thai Chi o Pilates.

Los adultos mayores deben realizar mínimo 150 minutos (2.5 horas) de actividad física a la semana. Pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

Comience lento y escuche su cuerpo (es el mejor consejero) y llegue lentamente hasta alcanzar las recomendaciones.

Recuerde: los ejercicios de fortalecimiento mejoran su equilibrio, reducen la posibilidad de caídas y mejoran su independencia en la vida diaria.

Recomendaciones de seguridad

El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia ¡No puede haber afán!
Las anteriores recomendaciones son seguras para la mayoría de los adultos mayores, pero si usted tiene problemas médicos diagnosticados o tiene dudas sobre la actividad física más apropiada para usted, consulte a su médico o a un especialista en medicina del deporte.

Tipos de actividad física

Actividades cardiovasculares moderadas

Aumentan la respiración y el ritmo cardiaco, pero la persona puede hablar mientras hace la actividad. Ejemplos: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.

Actividades cardiovasculares fuertes

La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardiaco se aumentan, el cuerpo se agita y el hablar se altera haciendo que sólo podamos decir frases cortas por la necesidad de respirar. Ejemplos: correr o jugar algún deporte.

Actividades de fortalecimiento

Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes. Los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Ejemplos: subir escaleras, levantar pesos, ejercicios como abdominales y flexiones de brazo.

Actividades de flexibilidad

Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular. Ejemplo: estiramientos.