



## Recomendaciones para la actividad física

1. La evaluación médica es importante en la programación de ejercicios. Hágase una ergometría, si Ud. está en alguno de los siguientes grupos: hombres y mujeres de más de 40 años; y de cualquier edad con factores de alto riesgo (hipertensión, colesterol alto, diabetes, fumador, obesidad).
2. La programación consta de cuatro factores: tipo, frecuencia, duración e intensidad del ejercicio.
3. El programa debe incluir actividades aeróbicas. Si la actividad elegida implica competencia, debe acondicionarse aeróbicamente en forma previa. EVITE LESIONES.
4. Elija tipos de actividad que le provoquen placer. Disfrutar de las actividades mantiene la motivación y le asegura una continuidad en el tiempo.
5. La frecuencia óptima de ejercicios es de 3 a 5 veces por semana. Comience con tres sesiones y si lo desea, aumente su número.
6. Una sesión de 20-30 minutos al día (150 min/semana) con la intensidad apropiada es óptima; la clave está en la relación entre la duración y la intensidad.
7. La intensidad es el más importante de los factores; debe estar en por lo menos el 60% de la frecuencia Cardíaca Máxima (220-Edad).
8. El programa de ejercicios debe incluir: Actividades de calentamiento (10 minutos entre estiramiento y actividad de baja intensidad); Entrenamiento Aeróbico (20-30 minutos) y Actividades de Enfriamiento y Estiramiento (reduzca paulatinamente la intensidad del ejercicio, para evitar bajones de presión que le puedan ocasionar desmayos). Trabaje la flexibilidad, la resistencia muscular y haga Actividades Recreativas.