

LINEAMIENTOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para las Personas con Discapacidades

Todos los adultos deben de tratar de mantenerse físicamente activos y un poco de actividad física es mejor que ninguna. Las personas con discapacidades deben estar tan activas físicamente como sus habilidades se lo permitan. Los siguientes son *requisitos mínimos sugeridos* para actividades **aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de flexibilidad.**

Actividades Aeróbicas

Trate de hacer dos horas y media (150 minutos) de actividad aeróbica de **intensidad moderada** cada semana.

— 6 —

Una hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica de **intensidad vigorosa** cada semana.



- ◆ Identifique su nivel actual de actividad e **intensifíquelo despacio con el tiempo.**
- ◆ **Empiece con una actividad de intensidad ligera a moderada** por periodos cortos (por ejemplo, 5 a 10 minutos de caminata una vez a la semana).
- ◆ Hágalo durante 3 a 4 semanas y luego intensifíquelo **adicionando sesiones a todos los días de la semana.**
- ◆ Puede sumar todos sus minutos durante el día. **Que su objetivo sea por lo menos 10 minutos seguidos.**
- ◆ Haga un poco de actividad liviana, como caminar despacio o pedalear en su silla de ruedas, antes y después de su ejercicio aeróbico, que le sirve como calentamiento y enfriamiento.

Actividades de fortalecimiento muscular y flexibilidad



Haga actividades para mantener sus **músculos fuertes por lo menos dos días a la semana.**

- ◆ Trate de trabajar **las partes de su cuerpo que pueda:** sus piernas, caderas, espalda, pecho, estómago, hombros y brazos.
- ◆ Debe hacer repeticiones de 8-12 veces por sesión para cada grupo muscular.

Haga **ejercicios de estiramiento después del calentamiento le puede ayudar a mantenerse flexible durante las actividades de la vida diaria.**



- ◆ Siempre haga calentamiento antes de los ejercicios de estiramiento (haga primero unos pocos minutos de caminata despacio o de pedaleo del a silla de ruedas).
- ◆ Estire su cuello, hombros, brazos, torso, pecho, espalda, tobillos, piernas, caderas y pantorrillas. Muchos de los ejercicios de estiramientos se pueden hacer mientras esté sentado o acostado en el piso.

Ejemplos de Actividades Aeróbicas:

Haga estas actividades por 10 minutos o más a la vez:

Intensidad-moderada

(Cuando se haga actividades a intensidad-moderada usted puede hablar mientras los haga, pero no puede cantar).

- ◆ Pedalear una bicicleta de mano o en una bicicleta normal en terreno llano o con unas pocas cuestas.
- ◆ Jardinería general (pasar el rastrillo, podar arbustos)
- ◆ Utilizar una silla de rueda manual
- ◆ Caminar con paso enérgico
- ◆ Caminar en cuestas al aire libre o pedalear en terreno plano
- ◆ Remar en una canoa o kayak
- ◆ Jugar a “corre que te pillo” (a la roña o mancha), o con un platillo volador o bailar.
- ◆ Tenis (dobles)
- ◆ Tai Chi y Qi Gong
- ◆ Ejercicios aeróbicos acuáticos
- ◆ Yoga



Intensidad-vigorosa

(Cuando se haga actividades a intensidad-vigorosa solamente usted puede decir algunas palabras sin que se le corte la respiración)

- ◆ Bicicleta de mano, bicicleta normal o pedalear la sillas de ruedas más rápido que 10 millas por hora
- ◆ Hacer vueltas de natación lado a lado (piscinas)
- ◆ Jardinería pesada (cavar o azadonar)
- ◆ Caminatas por senderos montañosos (hiking)
- ◆ La marcha atlética, trotar, correr o pedalear la silla de ruedas.
- ◆ Deportes con una gran cantidad de corre a la carrera /pedaleo de la silla de rueda (baloncesto, jockey, fútbol)
- ◆ Tenis (solo)



7/15/2011

Sources:
2008 Physical Activity Guidelines for Americans, U.S. Department of Health and Human Services, the American Heart Association and the National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health.

SAN MATEO COUNTY HEALTH SYSTEM

