

# Fundamentos del ejercicio físico



## Cuestionario de preparación física

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico, es importante que considere las siguientes preguntas. Si contesta "sí" a alguna de ellas, conviene que consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicio físico.

- ¿Alguna vez le ha dicho su médico que padecía algún problema del corazón?
- ¿Experimenta dolor en el pecho cuando hace ejercicio?
- ¿Siente señales de desmayo o mareos?
- ¿Ha sentido dolor en el pecho durante el pasado mes?
- ¿Tiene problemas de articulaciones o huesos que puedan ser agravados por la actividad física?
- ¿Cree que exista algún problema de salud que pueda perjudicar el hacer ejercicio?

## Preguntas y respuestas sobre ejercicio físico

Puede que tenga preguntas sobre el ejercicio físico para las cuales quiere una respuesta antes de iniciar un programa. Aquí tiene respuestas a las preguntas más usuales para ayudarle a comenzar su programa:

**¿Con qué frecuencia debería de hacer ejercicio?** Debe tratar de hacer ejercicio casi diario. Mínimo, cada semana deberá de incluir tres días de ejercicio aeróbico (caminar, nadar, ir en bicicleta o correr) y dos días de resistencia, con ejercicios de estiramiento diarios.

**¿Cuánto debo de entrenar?** Acomode lo que pueda en el tiempo del que disponga. Para perder peso, son necesarios al menos 30 minutos. También puede acumular minutos en varias veces, haciendo 15 minutos por la mañana y 15 por la tarde.

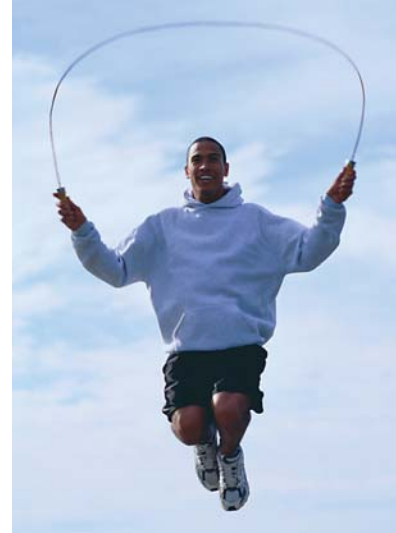
**¿Qué tan intenso debe ser mi entrenamiento?** Si goza de buena salud, puede aumentar su frecuencia cardiaca un 70 u 85 por ciento de su máxima capacidad. La frecuencia cardiaca máxima se calcula restando su edad a 220. Si pesa 30 libras arriba de su peso ideal, consulte a su médico antes de hacer ejercicio de alta intensidad.

**¿Si jamás he hecho ejercicio, por dónde empiezo?** Empiece poco a poco aumentando gradualmente la duración e intensidad. Consulte con su médico y comience a un nivel en el que se sienta cómodo.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

## Los fundamentos físicos de la actividad *continuaron*



¿Qué tipo de actividad físico debería hacer? Sea lo que sea que escoja, asegúrese de adoptar un programa que disfrute hacer como nadar, jugar tenis o correr.

¿Qué pasa si estoy embarazada? El ejercicio es excelente durante un embarazo. Ayuda a reducir los dolores de

espalda, aumenta la energía, mejora su digestión y puede ayudarle a tener un parto más fácil. Pregunte a su médico qué tipo de programa le conviene más.

¿Cuál es el fundamento de un buen programa de ejercicio físico? Los principales componentes son actividades que incorporen ejercicio aeróbico, de resistencia y flexibilidad.

¿Cuántas calorías quemaré haciendo ejercicio? Eso depende de su peso y nivel de intensidad. Cuanto mayor sea su peso, más calorías quemará. Cuanto menor sea su peso, menos calorías quemará. A continuación, vea la cantidad de calorías que una persona de 150 libras puede quemar por hora:

- Ir en bicicleta (410)
- Correr (740)
- Saltar a la cuerda (750)
- Nadar (275)
- Jugar tenis (400)
- Caminar (320)

### **Añada Ejercicio a su Día**

Puede resultar desafiante añadir un programa de actividad física determinado a su día, pero que puede fácilmente agregar estas sencillas actividades de “estilo de vida”:

- Estacionar su coche más lejos y caminar enérgicamente al destino
- Usar las escaleras en vez del ascensor
- Encargarse de las tareas de mantenimiento del jardín
- Comer en casa y jugar a los bolos, patinar o bailar en vez de salir a cenar
- Hablar con la gente en persona en vez de por teléfono o correo electrónico siempre que sea posible
- Caminar durante las pausas de la mañana y tarde
- Efectuar los quehaceres de la casa a modo de ejercicio, como aspirar, lavar la ventanas o quitar el polvo
- Jugar con los niños, sacar a pasear el perro, esconder el control remoto de la televisión, cambiar el tiempo en la computadora por actividades y evitar usar las ventanas de “drive-through”

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)

No espere más y pierda  
**Peso para sentirse bien**