



Un manual para toda una vida de salud y bienestar



¡Buen estado físico y nutrición de por vida!

Nada de equipo moderno, ni cuotas de socio en un club deportivo. Simplemente, una guía práctica y divertida para verse y sentirse mejor que nunca.



Un estilo de vida saludable y activo es una parte clave para envejecer con gracia. ¡Deje que Texercicio le muestre el camino!

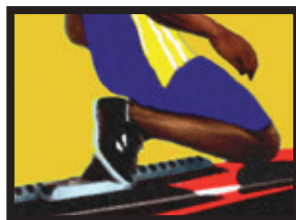


Creado y promovido por el
Texas Department on Aging

BIENVENIDO AL RETO TEXERCICIO...

...¿Está listo?

Texercicio es una campaña estatal de acondicionamiento físico, diseñada por el Departamento de Texas para Adultos Mayores, para educar y hacer participar a los adultos mayores de Texas y a sus familias en actividades físicas y para tener buena nutrición a lo largo de la vida. Con la ayuda del Presidente Honorario de Texercicio, el Dr. Kenneth H. Cooper, la “red para adultos mayores” de Texas de las agencias del área para adultos mayores y otros socios públicos y privados, intercambiamos información y patrocinamos actividades para la salud y el acondicionamiento físico por todo Texas.



¡EN SUS MARCAS!

¿Por qué es importante el ejercicio?

Todos queremos vivir una vida sana, y el ejercicio puede ayudarnos a sentirnos y vernos lo mejor posible.

El ejercicio y la actividad física habituales:

- Ayudan a vernos mejor dándole tono al cuerpo
- Ayudan a mejorar la habilidad de quemar calorías
- Ayudan a sentirnos mejor
- Dan satisfacción de haber logrado algo
- Aumentan la confianza en uno mismo
- Mejoran el sentido general de bienestar

A medida que emprende este programa de acondicionamiento físico, recuerde que la condición física es una cualidad personal que varía de una persona a otra. Es producto de la edad, el sexo y la herencia, así como también del nivel de actividad y los

hábitos personales y alimenticios. Aunque no puede cambiar los primeros tres factores, usted tiene la



capacidad de mejorar los otros.

Para la actividad física no hay reglas ni límite de edad. Esta guía sólo ofrece una base para aquellas personas que apenas están empezando y aquellas que quieren continuar.

Las siguientes páginas ofrecen algunas verdades sobre la nutrición para ayudarle a mejorar sus hábitos alimenticios así como una serie de regímenes de ejercicios de varios niveles, para personas de niveles de actividad diferentes. ¡Ejerza con Texercicio su derecho a verse y sentirse bien! Lo retamos a que haga de hoy el primer día de una vida nueva y más saludable.

Recuerde, la nutrición adecuada y el ejercicio por lo menos tres veces a la semana por 30 minutos pueden encaminarlo hacia un estado en el que se verá y se sentirá mejor. Comprométase a la buena salud ahora.

Unas palabras del Dr. Kenneth H. Cooper

Como médico que ejerce su profesión, no me deja de impresionar la percepción general de que, después de cierta edad, no hay nada que podamos hacer en cuanto al deterioro del estado mental y físico. Que

malentendido tan trágico. En realidad, hay una correlación más estrecha entre la salud en general y el nivel de actividad física y la nutrición que entre la edad y la salud.

Mi carrera, principalmente, se ha concentrado en informar al público sobre esta verdad y en dar a la gente los recursos que necesita para tomar las riendas de su propia salud y bienestar. Por esa razón, apoyo en lo particular al aspecto intergeneracional de la campaña de Texercicio orientada a la salud y al bienestar. También apoyo su filosofía sin límites del cambio del estilo de vida personal. Con esto quiero decir la eliminación de estereotipos sobre lo que es posible para el hombre y la mujer en ciertas etapas de la vida. Como se indica claramente en este manual, la buena salud no es un número sino el resultado de tomar buenas decisiones diariamente en el transcurso de toda la vida.

El Presidente Estatal Honorario de Texercicio, el Dr. Kenneth H. Cooper, M.D., es un experto y autor de renombre mundial en el campo del acondicionamiento físico y la salud.

Recuerde:

Si tiene algún padecimiento físico que pueda afectar su habilidad de realizar cualquier ejercicio en este manual, consulte con su doctor antes de empezar el programa. Como con cualquier programa de ejercicio, debe suspenderlo inmediatamente y consultar a un doctor si, en cualquier momento durante la sesión de ejercicios, empieza a desmayarse o a marearse o a sentir incomodidad física.



La nutrición: El punto de partida del bienestar

Complemente el programa de actividad física con una dieta saludable. La buena nutrición no sólo reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades crónicas, como enfermedad del corazón, derrame cerebral, diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, sino que también ayuda a alimentar al cuerpo y ofrece la energía necesaria para seguir activo. La nutrición y el ejercicio adecuados podrían ser la receta perfecta para conservar o mejorar su peso. ¡Coma alimentos saludables, siéntase de maravilla!

A continuación hay una lista de vitaminas y minerales, cantidades

recomendadas, su propósito y fuentes alimenticias comunes de estos nutrientes.

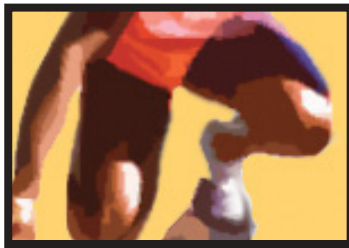
Recomendaciones:

- Tome bastante agua todos los días
- Coma por lo menos cinco frutas y verduras al día (las frutas y las verduras de color verde oscuro y amarillo intenso son las más nutritivas)
- Coma alimentos ricos en fibra y de granos enteros
- Coma alimentos ricos en proteína, como el pescado y los frijoles secos
- Use productos lácteos bajos en grasa
- Consuma bastante calcio, vitamina D y vitamina B-12

Los malos hábitos alimenticios por lo general se forman durante la infancia. Escoja alimentos ricos en nutrientes y evite las calorías deficientes, como las que se encuentran en los dulces y en los alimentos grasosos.

| Vitaminas y minerales | Cantidad diaria recomendada para adultos de 50 años o más | Fuentes alimenticias comunes | Cómo utiliza el cuerpo estos nutrientes |
|--------------------------|--|--|---|
| Vitamina A | Men: 1000 µg Mujeres: 800 µg | Frutas y verduras verdes, amarillas y anaranjadas; productos lácteos | Buena visión, especialmente buena visión nocturna, mantiene la piel, el pelo y las uñas saludables; ayuda a prevenir infecciones bacterianas |
| Vitamina B ₆ | Hombres/Mujeres: 4-7 mg | Carnes, huevos, cereales de granos enteros; cacahuates, nuez de Castilla, germen de trigo, frijoles de soja | Metabolización de carbohidratos y proteínas; ayuda a formar glóbulos rojos; promueve el buen funcionamiento de los nervios |
| Vitamina B ₁₂ | Hombres/Mujeres: 2 µg | Hígado, riñón, carnes, pescado, camarones, ostiones, productos lácteos, especialmente huevos | Ayuda al cuerpo a la descomposición de proteínas, grasas y carbohidratos; se necesita para la formación de sangre y el funcionamiento neural |
| Vitamina C | Hombres: 1,500 mg Mujeres: 500 mg | Frutas cítricas, tomates, chiles verdes, bayas, papas, verduras frescas de hoja verde | Ayuda a cicatrizar las cortaduras y heridas; mantiene las encías saludables; ayuda a luchar contra las infecciones |
| Vitamina D | Hombres/Mujeres: 5 µg ó 200 IU | Pescado de mar, carnes de los órganos, aceites de hígado de pescado, yema de huevo, productos lácteos enriquecidos | Ayuda a la formación normal de los huesos y dientes; ayuda a absorber calcio y fósforo y a mantener el nivel de calcio en los tejidos |
| Vitamina E | Hombres: 10 mg Mujeres: 8 mg | Germen de trigo, grasas de las plantas, semillas y nueces, mariscos, huevos, aceites | Ayuda a formar glóbulos rojos, músculos y otros tejidos; es un antioxidante |
| Calcio | Hombres: 800 mg Mujeres: premenopausia 1,000 mg; posmenopausia 1,500 mg | Productos lácteos, jugos cítricos enriquecidos con calcio, pescado enlatado (con espinas), verduras de hoja verde | Ayuda a mantener la rigidez de los músculos del esqueleto, la transmisión de impulsos nerviosos, la contracción y relajación de los músculos, el funcionamiento del corazón |
| Hierro | Hombres/Mujeres: 10 mg | Carnes rojas, mariscos, cereales enriquecidos, frijoles secos | Ayuda a transportar el oxígeno a los tejidos, incluso a los músculos |

Clave: µg = microgramo; IU = Unidad internacional; mg = miligramo



¡LISTOS!

¡Felicidades! Usted se ha unido al número creciente de tejanos que está agregando actividad física y ejercicio a su rutina diaria. ¡La nutrición adecuada y la actividad física diaria son la mejor inversión que puede hacer para estar más sano!

¿Qué necesito?

Todos podemos hacer algún tipo de actividad física y ejercicio sin correr ningún peligro, pagando un poco o no pagando nada. Estos son los diez principios más importantes que debe seguir para tener éxito.

1. Escoger un día y una hora habituales para hacer actividad física. Tener una rutina ayuda.
2. Hacer ejercicio de 3 a 5 veces a la semana por 30 minutos.
3. Tener un registro de actividades. (Vea las páginas de 16-18).
4. Hacer ejercicio con un amigo.
5. Practicar actividades que disfrute.
6. Ponerse ropa suelta apropiada para el clima que le permita moverse libremente. Usar zapatos cómodos, de preferencia zapatos atléticos que ofrezcan buen soporte y no causen ampollas o callos.
7. Considerar hacer sus propias pesas para hacer ejercicio de fortalecimiento y equilibrio (le diremos cómo).
8. Lograr dominar un nivel de ejercicio antes de pasar al siguiente.
9. Aprender a hacer el ejercicio correctamente y sin peligro.
10. Ser paciente, el éxito no se logra de un día para otro. Toma por lo menos tres semanas de ejercicio periódico para empezar a notar cambios en el cuerpo.

Siga la "regla del 10 por ciento" en la rutina personal de su entrenamiento de Texercicio: nunca aumente su programa (la distancia que camina o el peso que levanta) más del 10 por ciento por semana.

¿Hay diferentes tipos de ejercicio?

Sí, hay cuatro tipos de ejercicio para ayudarle a obtener beneficios para la salud.

- Resistencia
- Equilibrio
- Fortalecimiento
- Flexibilidad

¡Haga sus propias pesas!

Tal vez necesite pesas para hacer muchos de los ejercicios anotados en la sección de fortalecimiento y equilibrio de este libro, pero no necesita equipo caro. Puede comprar pesas económicas en tiendas de descuento o puede hacer sus propias pesas con unos cuantos artículos del hogar. Las tablas a la derecha le muestran cómo hacer unas buenas pesas hechas en casa y cómo convertir el volumen de los recipientes a peso.

Pesas para los brazos

Necesita:

- Recipiente plástico con asa; arena o agua.
- Escoger el tamaño del recipiente (cuarto de galón, medio galón, un galón) y el tipo de recipiente (leche, jugo, detergente para máquina de lavar). Limpiar el recipiente. Llenarlo con agua o arena hasta que tenga el peso deseado.

Pesas para los tobillos

Necesita:

- Calcetines largos; frijoles o arroz.
- Rellenar los calcetines con frijoles o arroz, de modo que quede suficiente espacio en las puntas para que pueda amarrárselos alrededor del tobillo o la muñeca y no se salga el relleno.

Conversiones para las pesas hechas en casa

4 l. (1 gal.)=4 kg. (8 lbs.) 2 l. (½ gal.)=2 kg. (4 lbs.)
1l. (¼ gal.)=1 kg. (2 lbs.)

Conozca el “color de su acondicionamiento físico”

¿Cuál es su color? Busque su color a lo largo de este libro y lleve a cabo el número recomendado de series y repeticiones. Una repetición es un

movimiento una vez (por ejemplo, una lagartija) y una serie es un conjunto de repeticiones (por ejemplo, 15 lagartijas). Una vez que haga todos los ejercicios de un nivel exitosamente, continúe con el siguiente.

- I NIVEL 1 (principiante): no ha hecho ejercicio en el último mes**
- II NIVEL 2 (principiante o intermedio): participa en actividades físicas de vez en cuando (una vez a la semana)**
- III NIVEL 3 (intermedio o avanzado): participa en actividades con regularidad (tres veces o más por semana), pero necesita ejercicio más estructurado**

Responda a su cuerpo

Empiece despacio y poco a poco llegue al punto de hacer ejercicio más vigoroso. El cuerpo le indicará naturalmente cuándo es hora de bajar el nivel de ejercicio o dejar de hacerlo. Nunca haga ejercicio hasta el punto de agotarse o quedarse sin aliento. Suspendalo si empieza a tratar de recobrar el aliento o si siente náuseas, si su respiración no vuelve a la normalidad después de 10 minutos de dejar de hacer el ejercicio o si el ejercicio le afecta el sueño.

Si tiene problemas para respirar o experimenta desmayos, o siente debilidad por largo rato durante o después del ejercicio, consulte con su doctor. Siga la “regla del 10 por ciento”: nunca aumente su programa (distancia para caminar o correr o el peso que levanta) más del 10 por ciento a la semana.

Revise su pulso y manténgase dentro de la zona de frecuencia cardiaca esperada (vea la tabla en la página 7).

No olvide:

Siempre incluya el calentamiento y el

enfriamiento en sus programas de ejercicio.

El **calentamiento** mejora su rendimiento general preparándolo para ejercicios más vigorosos; aumentando la temperatura del cuerpo, el ritmo cardiaco y la respiración; volviendo a distribuir el flujo de la sangre; aumentando su flexibilidad; y reduciendo el riesgo de sufrir alguna lesión o desgarre de músculos.

Haga ejercicios de calentamiento por lo menos durante 10 minutos a una intensidad moderada, realizando actividades estacionarias como marchar o correr en su lugar, círculos con los brazos o movimientos de lado a lado.

El **enfriamiento** permite que el ritmo cardiaco y la respiración vuelvan al nivel normal.

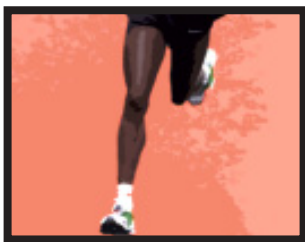
Disponga de 10 a 15 minutos para los ejercicios de enfriamiento, como caminar despacio o ejercicios de bajo nivel que no requieran saltar.

Caminar despacio evitará que la sangre se estanque en las piernas lo que podría causar mareos o pérdida temporal de la memoria. Estirarse durante el enfriamiento también evitará que los músculos le duelan o se entumescan.

El enfriamiento permite que el ritmo cardiaco y la respiración vuelvan a los niveles normales.

Asegúrese de disponer de 10 a 15 minutos para los ejercicios de enfriamiento, como caminar despacio o ejercicios de bajo nivel que no requieran saltar.

Haga ejercicio de tres a cinco veces a la semana por 30 minutos. Le sorprenderá ver qué tan pronto se vuelve parte de la rutina semanal.



¡VAMOS! RESISTENCIA

Resistencia es el término técnico para cualquier actividad que aumenta la respiración y el ritmo del corazón. La resistencia ayuda a mejorar el aguante para las tareas diarias, como subir las escaleras e ir de compras. Debe participar en este tipo de ejercicio por 30 minutos por lo menos tres veces a la semana, pero puede hacer más si lo desea.

Los podómetros son aparatos estupendos para contar los pasos. Los podómetros se pueden comprar en cualquier tienda de deportes. La selección varía desde contadores de pasos básicos hasta podómetros multifuncionales, que cuestan de diez dólares en adelante.

I ¡A caminar!

No crea que tiene que unirse a una clase de aerobics para estar activo. Cada paso que dé cuenta. Los pasos que acumule durante el día pueden tener un gran efecto. De hecho, debe dar como 6,000 pasos al día para ver beneficios de salud y 10,000 para el control del peso. No hay por qué pensar en la distancia; empiece por pensar en los pasos. Levántese del sofá y empiece a contar los pasos. ¿Cuántos pasos da al día?

Principiante

- 2,000 pasos = aproximadamente 1.6 km. (1 mi.)
- 10,000 pasos = esas primeras calorías se están empezando a quemar
- *¡Diviértase y queme unas calorías!*
- Camine con su cónyuge, un niño o un amigo
- Lleve al perro a caminar
- Estacione su carro lejos de la tienda, o mejor aún, camine a la tienda
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Recoja las hojas con un rastrillo en lugar de usar la sopladora
- Use una cortacésped que tenga que empujar en lugar de una autopropulsada o una de montar

II ¡A sudar!

Empiece con cinco minutos de actividad ligera o moderada, como aquellas anotadas en la caja a la derecha. Aumente gradualmente el tiempo que pasa haciendo esa actividad hasta alcanzar los 30 minutos, luego siga hasta lograr las actividades más intensas a nivel intermedio y avanzado que aparecen más abajo.

Principiante o intermedio

- | | |
|---|---|
| ■ Haga una caminata rápida y vigorosa | ■ Juegue algo de tenis (partido de dobles) |
| ■ Baile | ■ Juegue golf (camine en el campo; no use un carrito) |
| ■ Reme un bote | ■ Trabaje en el jardín |
| ■ Nade | ■ Trapee o restriegue los pisos |
| ■ Juegue voleibol | |
| ■ Monte bicicleta o una bici estacionaria | |

III ¡El corazón late!

Trate gradualmente de aumentar el tiempo a más de 30 minutos de ejercicios de resistencia por cada sesión por lo menos de tres a cinco veces a la semana.

Intermedio o avanzado

- | | |
|--|---|
| ■ Corra o camine rápido | ■ Juegue tenis (sencillos) |
| ■ Monte su bici cuesta arriba | ■ Esquíe a campo travesía |
| ■ Juegue baloncesto | ■ Esquíe cuesta abajo |
| ■ Dé vueltas nadando | ■ Suba escaleras o camine cuesta arriba |
| ■ Abra camino con la pala en la nieve o excave en el césped o jardín | ■ Haga caminatas al aire libre |

Pasos fáciles para ponerse y mantenerse en forma

| Si camina | Su meta debe ser | Aumente los pasos por | Alcance la meta en |
|----------------------|------------------|-----------------------|--------------------|
| Menos de 5,000 pasos | 5,000 pasos | 250 al día | 10-20 días |
| 2,501-5,000 | 7,500 | 300 | 8-16 |
| 5,001-7,500 | 10,000 | 400 | 6-12 |
| 7,501-10,000 | 12,500 | 500 | 5-10 |
| 10,001-12,500 | 15,000 | 500 | 5-10 |
| 12,501-15,000 | 17,500 | 500-750 | 3-6 |
| 15,001-17,500 | 20,000 | 750 | 3-6 |

Fuente: Prevención 2001

Cómo tomar el pulso

Para tomarse el pulso: presione la punta del dedo índice y del dedo medio contra la muñeca de la otra mano justo abajo del pulgar, donde se unen la mano y la muñeca. Cuente las pulsaciones por 15 segundos. Multiplique ese número por cuatro para obtener su frecuencia cardíaca. Tómese siempre el pulso durante su programa de ejercicios para asegurarse de permanecer dentro de la zona de frecuencia cardíaca esperada.

La frecuencia cardíaca esperada

La frecuencia cardíaca esperada le ayuda a calcular qué tan duro debe hacer ejercicios durante las actividades de resistencia

| Su edad | Frecuencia cardíaca esperada | Frecuencia cardíaca máximo |
|---------|------------------------------|----------------------------|
| 50 | 102-136 | 170 |
| 60 | 96-128 | 160 |
| 70 | 90-120 | 150 |
| 80 | 84-112 | 140 |

Programa de caminata para la salud y longevidad

A continuación hay un programa de caminata de tres fases cuyo propósito es facilitar la transición al hábito del ejercicio periódico, un hábito que con frecuencia dura toda la vida.

Sin embargo, para poder seguir un programa de caminata, asegúrese de escoger un lugar conveniente para caminar, como el vecindario, la pista de

la escuela local o los pasillos del centro comercial cuando hace frío. La salud adecuada y el buen estado físico de longevidad pueden alcanzarse logrando una de las siguientes en la Fase I-III:

- Dos millas en 30 minutos o menos, tres veces a la semana
- Dos millas en 35 minutos o menos, cuatro veces a la semana
- Dos millas en 40 minutos o menos, cinco veces a la semana

| Programa de caminata para la salud y longevidad | | | | |
|---|--------|---------------------|-----------------|------------|
| Fase | Semana | Distancia (km./mi.) | Duración (min.) | Frec./sem. |
| I | 1 | 1.6 km./1.0 m. | 24:00 | 5x |
| I | 2 | 1.6 km./1.0 m. | 22:00 | 5x |
| I | 3 | 1.6 km./1.0 m. | 20:00 | 5x |
| I | 4 | 2.4 km./1.5 mi. | 30:00 | 5x |
| I | 5 | 2.4 km./1.5 mi. | 29:00 | 5x |
| I | 6 | 3.2 km./2.0 mi. | < 40:00 | 5x |
| II | 7 | 3.2 km./2.0 mi. | 38:00 | 4x |
| II | 8 | 3.2 km./2.0 mi. | 38:00 | 4x |
| II | 9 | 3.2 km./2.0 mi. | < 35:00 | 4x |
| III | 10 | 3.2 km./2.0 mi. | 34:00 | 4x |
| III | 11 | 3.2 km./2.0 mi. | 32:00 | 4x |
| III | 12 | 3.2 km./2.0 mi. | < 30:00 | 3x |

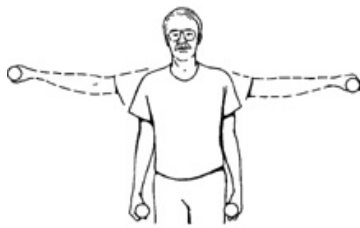
Fuente: Cooper Aerobics Center

La moderación es la clave para hacer ejercicio sin correr ningún peligro. No trate de hacer mucho, muy pronto. Empiece despacio, luego poco a poco aumente la velocidad, la fuerza o la intensidad de las sesiones de ejercicio.



¡VAMOS! FORTALECIMIENTO

Levantar pesas es la forma más eficaz de fortalecerse. Haga por lo menos dos sesiones de veinte minutos de entrenamiento de fortalecimiento por semana, que incluyan todos los grupos musculares principales. Los principiantes deben hacer por lo menos una serie de repeticiones de cada ejercicio, por ejemplo, 15 lagartijas. Evite ejercitar los mismos grupos musculares un día tras otro. Los músculos necesitan la oportunidad para descansar y recuperarse. Recuerde empezar ligeramente y luego aumentar gradualmente el peso. ¡Acuérdese siempre de respirar! Para hacer su propio sistema de pesas, refiera a la página 4.



Elevación lateral de brazos

- I** Siéntese o párese con los brazos a los costados y las palmas hacia adentro y los codos un poco doblados. Eleve los brazos, manteniéndolos estirados, hasta el nivel de los hombros. Bájelos lentamente, de modo que el movimiento dure cinco segundos. Repita este movimiento de 15 a 20 veces para completar una serie.
- II** Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.
- III** Haga el ejercicio anterior con pesas. Empiece con una pesa que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.

Variaciones: □

1. □ Repita el ejercicio anterior, pero ponga los brazos enfrente, con las palmas hacia adentro.
2. □ Repita el ejercicio anterior con los codos doblados y las palmas viendo hacia adentro. Eleve los codos hasta el nivel de los hombros.

¡CUIDADO! Si prefiere hacer este ejercicio de pie, asegúrese de mantener una buena postura recta con las rodillas un poco dobladas para

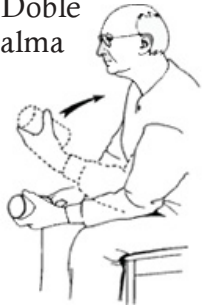
evitar la presión en la cintura. *Controle el movimiento de los brazos.*

Flexión de codos (bíceps)

- I** Siéntese o párese con los brazos enfrente y las palmas de las manos viendo hacia arriba. Doble el codo, alzando la palma de la mano y la muñeca hacia el hombro. Baje lentamente el brazo enderezándolo de modo que el movimiento dure cinco segundos. Repita este movimiento entre 15 y 20 veces con cada brazo para una serie. Enfóquese en apretar y tensar el músculo lo más que pueda cada vez.
- II** Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.
- III** Haga el ejercicio anterior con pesas. Empiece con una pesa que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.

Variaciones: □

1. Repita el ejercicio anterior, pero ponga las manos de modo que el pulgar se acerque al hombro y las palmas de las manos miren hacia adentro.
2. □ Repita el ejercicio anterior, pero ponga las manos viendo hacia abajo, acercando el dorso de la mano al hombro.



¡Ay!

Si le duelen los músculos al hacer una serie o si se le cansan tanto los músculos al terminar una serie que tiene que soltar las pesas, eso quiere decir que está levantando mucho peso. Reduzca el peso para evitar lesiones.

¡CUIDADO! Si prefiere hacer este ejercicio de pie, asegúrese de mantener una buena postura recta con las rodillas un poco dobladas para evitar presión en la cintura.

Extensión de codos (tríceps)



I Las extensiones de codos se pueden hacer sentado o parado. Doble el codo y apúntelo hacia arriba levantándolo lo más que pueda. Sostenga el codo en esa posición con la otra mano.

Enderece el codo levantando la mano. Doble el codo lentamente de modo que el movimiento dure 5 segundos. Mantenga el codo apuntando hacia arriba durante todo el ejercicio. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces con cada brazo para terminar una serie.

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas. Empiece con una pesa que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.

¡CUIDADO! Asegúrese de mantener los músculos del estómago contraídos y no permita que la cintura se arquee durante ninguna parte de este ejercicio. Una mala postura o mucho peso puede causar tensión en la cintura.

Levantamientos en la silla

I Siéntese en una silla con apoyabrazos. Coloque su cuerpo como si estuviera listo para levantarse de la silla. Empuje hacia arriba con los brazos y las piernas hasta que los brazos estén rectos y baje lenta-mente hasta que sus asentaderas toquen ligeramente el asiento, luego empuje hacia arriba otra vez. Repita de 10 a 15 veces consecutivas para completar una serie. Asegúrese de controlar la bajada para que no se siente completamente en la silla entre cada repetición. ¡Este es un estupendo ejercicio para las piernas también!

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con un brazo.

Variaciones:

1. Repita el ejercicio anterior pero cruce los brazos sobre el pecho y use sólo las piernas.

¡CUIDADO! Si le duelen las rodillas durante el ejercicio, trate de empujarse directamente hacia arriba usando sólo los brazos, o deje de hacer el ejercicio.



Notas:

Flexión de rodillas en posición sentada

I Siéntese derecho en una silla con ambos pies en el piso. Extienda una pierna de modo que sólo el talón tenga contacto con el piso. Presione con el talón hacia abajo y hacia adentro flexionando los músculos con fuerza. Lentamente permita que el pie se deslice hacia usted doblando la rodilla. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces con cada pierna, haciendo que cada repetición dure 5 segundos completos.



II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Ponga el pie sobre la punta de una toalla con un objeto pesado sobre el lado opuesto. Para hacerlo un poco más difícil, “arrastre” hacia usted la toalla con el peso. Gradualmente, aumente el peso del objeto puesto sobre la toalla.

Extensión de piernas en posición sentada

I Siéntese derecho en una silla. Extienda la pierna despacio enderezando la rodilla. Sostenga la posición extendida de 3 a 5 segundos, luego baje la pierna lentamente. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces con cada pierna para completar una serie.

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos. Empiece con pesas que pueda levantar completamente

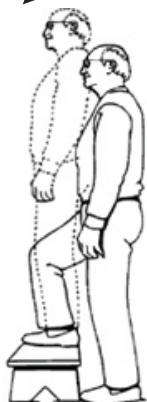


15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor de rodillas. Luego, aumente el número de series o el peso.

¡CUIDADO! Si le han hecho cirugía de reconstrucción del ligamento cruciforme anterior (o ACL por su sigla en inglés), debe evitar extender completamente la rodilla durante las primeras etapas de la rehabilitación.

Pasos en un escalón

I Párese cerca de una pared para que se ayude con el equilibrio. Con escaleras o un banco pequeño, dé un paso hacia arriba, luego, baje con la misma pierna. Repita de 15 a 20 veces con cada pierna para completar una serie.



II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos.

Empiece con pesas que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.

¡CUIDADO! Si le duelen las rodillas durante este ejercicio, ponga el pie de manera que la rodilla no llegue hasta la punta del pie o la pase, o deje de hacer el ejercicio.

Elevación de talones

I Párese con los pies separados a la misma distancia que los hombros. Extienda los brazos para equilibrarse o apóyese. Elévese sobre las puntas de los pies. Sostenga la posición por 5 segundos luego baje. Repita el ejercicio inmediatamente entre 15 y 20 veces para completar una serie.

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos. Empiece con pesas que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.

Cada vez que haga ejercicios de fortalecimiento, use los registros de ejercicio en la parte trasera de este manual para anotar cuánto peso levanta y el número de series y repeticiones que haga.

Variaciones:

1. Repita el ejercicio anterior, pero ponga los pies viendo hacia dentro.
2. Repita el ejercicio anterior, pero ponga los pies viendo hacia fuera.



Elevación de las puntas de los pies

I Sosténgase de un objeto fijo, como el mostrador de la cocina, eleve las puntas de los pies. Mantenga la posición por cinco segundos, luego baje las puntas de los pies. Repita este ejercicio de 15 a 20 veces para completar una serie.



II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior sosteniéndose de un mostrador o barandal, levante las puntas de los pies y practique caminar de talones. Aumente poco a poco la distancia caminada.

Patada trasera usando la cadera

I Usando algo firme para el equilibrio, como una silla pesada, mantenga las piernas separadas a la misma distancia que los hombros y los pies apuntando hacia adelante. Lentamente extienda una pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla recta. No se incline. Repita este ejercicio de 15 a 20 veces con cada pierna para completar una serie.

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos. Empiece con pesas que pueda levantar completamente 15



veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.



“Al convertirse en un participante destacado en el juego de entrar en años no sólo descubrirá el poder de la juventud sino también la dicha del proceso mismo de envejecimiento”.

—Dr. Kenneth H. Cooper

Variaciones:

1. Repita el ejercicio anterior pero extienda la pierna lateralmente. Recuerde mantener la rodilla recta y no inclinarse.

Abducción y aducción de cadera

- I** Sentado derecho, separe las piernas ampliamente, luego únalas. Repita esto de 15 a 20 veces para completar una serie.
- II** Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.
- III** Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos. Empiece con pesas que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.



Variaciones:

1. Repita el ejercicio anterior, pero empiece con las piernas directamente frente a usted y sepárelas y únalas.

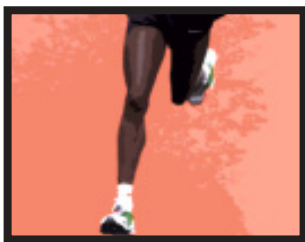
¡CUIDADO! Para evitar una distensión en la cintura, use el apoyabrazos de una silla para

sostenerse y apriete el estómago antes de levantar y separar las piernas.



Estabilizador del tronco

- I** Acuéstese boca arriba en el suelo o en un colchón duro y doble las piernas. Respirando normalmente, apriete los músculos del estómago al mismo tiempo que presiona la espalda contra el suelo o colchón. Mantenga esta posición de 5 a 10 segundos y repita el ejercicio de 15 a 20 veces para completar una serie.
- II** Realice el ejercicio anterior apretando las asentaderas al mismo tiempo que presiona la espalda contra el suelo o colchón. Practique hasta que logre aumentar el número de series.
- III** Apriete los músculos del estómago y mantenga la espalda baja plana. Lentamente deslice la pierna hacia las asentaderas. Luego, extiéndala. Practique hasta que logre aumentar el número de series.



¡VAMOS! EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir las caídas. Puede combinar los ejercicios de equilibrio con los ejercicios de fortalecimiento. Haga por lo menos dos sesiones de 20 minutos de ejercicios de equilibrio por semana. Los principiantes deben hacer por lo menos una serie de repeticiones. Empiece ligeramente, luego poco a poco aumente el peso. Recuerde, puede comprar pesas económicas en tiendas de descuento, o puede hacer su propio par. (Vea la página 4).

Patada lateral usando la cadera



I Sosténgase de una silla pesada o de un mostrador de cocina para mantener el equilibrio. Mantenga las piernas abiertas al mismo ancho que la espalda y los pies apuntando hacia el frente, luego extienda la pierna derecha al lado sin doblar la rodilla. No se incline. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces con cada pierna para completar una serie.

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos. Empiece con pesas que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.

Variación:

1. Repita el ejercicio anterior, pero extienda la pierna hacia atrás. Regrese la pierna al centro y repita.

¡CUIDADO! Asegúrese de no dejar que el pie apunte hacia fuera; mantenga los pies apuntando hacia adelante.

Levantamiento de piernas

- I** Usando una silla si es necesario, marche en su lugar cuatro veces en cada fase:
- (1) Levante el pie 15 cm. (6 pulgadas)
 - (2) Levante el pie 30 cm. (12 pulgadas)
 - (3) Levante el pie 45 cm. (18 pulgadas)
 - (4) Levante el pie lo más alto que pueda
- Repita el ejercicio de 15 a 20 veces para completar una serie.

II Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior con pesas para los tobillos. Empiece con pesas que pueda levantar completamente 15 veces con fatiga entre leve y moderada y sin dolor. Luego, aumente el número de series o el peso.



¡CUIDADO! Asegúrese de mantener el cuerpo derecho y vertical. No permita que el movimiento de la pierna le haga mover el cuerpo. Apriete el estómago antes de cada alzada de pierna para ayudar a evitar el movimiento de la parte superior del cuerpo.

Equilibrio sobre una pierna

I De pie cerca de una pared o un objeto firme para apoyarse, párese sobre una pierna. Trate de mantener el equilibrio de 10 a 15 segundos o lo más que pueda sin apoyo. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces con cada pierna, cambiando de pie lo más rápido posible.



II Haga el ejercicio anterior con apoyo, luego levante la pierna. Una vez que se haya equilibrado, suéltese y trate de mantenerse equilibrado. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces con cada pierna.

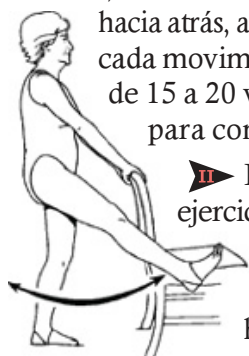
El equilibrio es un componente importante del acondicionamiento y es esencial para cualquier actividad física que hagamos, entre ellas, los deportes y los aeróbicos. Los ejercicios de equilibrio fortalecen los músculos de las piernas para ayudar a mantenernos de pie.

Haga el ejercicio anterior con apoyo, luego cierre los ojos. Trate de equilibrarse sobre una pierna. Practique para aumentar el número de series.

Notas:

Balanceo de piernas

- I** Usando un objeto firme para apoyarse, balancee la pierna hacia adelante y hacia atrás, asegurándose de controlar cada movimiento. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces con cada pierna para completar una serie.



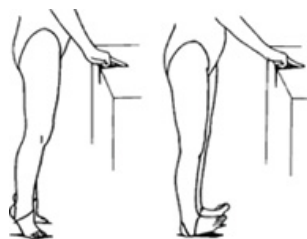
- II** Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.

III Haga el ejercicio anterior, pero trate de hacerlo sosteniéndose con una mano, o sin manos. Practique para aumentar el número de series.

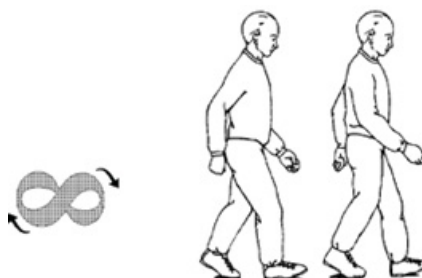
¡CUIDADO! Asegúrese de mantener la parte superior del cuerpo firme y vertical. Balancee las piernas solamente hasta donde lo permitan los músculos sin mover la parte superior del cuerpo.

Elevaciones de talones y puntas de los pies

- I** Usando apoyo, levántese con cuidado sobre las puntas de los pies y baje de regreso hasta quedar balanceándose sobre los talones. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces para completar una serie.
- II** Haga 2 a 3 series del ejercicio anterior.



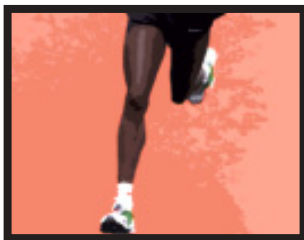
- III** Haga el ejercicio anterior usando una mano o sin manos. Practique para aumentar el número de series.



Camine haciendo la figura del número ocho

- I** Practique caminando haciendo la figura del número ocho. Empiece con una figura grande del número ocho.
- II** Practique caminando haciendo la figura del número ocho. Hágalo más difícil caminando en una figura más pequeña.
- III** Practique caminando haciendo la figura del número ocho. Hágalo aún más difícil caminando viendo directamente al frente y no hacia abajo.





¡VAMOS! FLEXIBILIDAD

Debe estirarse después de hacer estos y cualquier otro ejercicio para aumentar el fortalecimiento y la resistencia. Estírese lo más que pueda, lentamente hasta alcanzar la postura deseada sin causar dolor. Progresar en los ejercicios de estiramiento exige que sepa cuáles son sus límites. Un ejercicio de estiramiento nunca debe doler. Puede sentirse un poco incómodo pero no debe causar dolor. Cada vez que se estire esfuércese para estirarse más, pero no hasta el punto que sienta dolor. Relájese y respire de manera normal mientras se estira, y evite rebotar durante el estiramiento. Inhale al principio del ejercicio y exhale mientras mantiene la postura.

NOTA: Los ejercicios de flexibilidad en estas páginas se pueden hacer a cualquier nivel.



Hombros

El hombro es un sistema complejo de huesos, músculos y tendones que ofrece un gran alcance de movimiento para actividades, como lanzar y columpiar. Sin embargo, corre el peligro de dislocarse, sufrir compresiones, desgarres del manguito rotador, artritis, separación y bursitis, así que es importante mantenerlo flexible. Ponga la punta de los dedos de la mano en el hombro opuesto por detrás del cuello. Mantenga esa posición de 10 a 20 segundos. Repita esta posición de 3 a 5 veces con cada brazo para completar una serie.

Bíceps y tríceps

Estos músculos por lo general se mantienen flexibles porque se usan frecuentemente en la vida diaria. Doblar el brazo pone a los tríceps a la extensión normal. Enderezar el brazo extiende los bíceps a su largo normal. La tensión en estos músculos normalmente sucede donde se unen al hombro. A continuación se describen movimientos combinados con el codo y el hombro.

Bíceps: con los brazos rectos y los dedos entrelazados, eleve los brazos por detrás de la espalda hasta que sienta que se estiran.



Mantenga la posición de 10 a 20 segundos. Repítala dos o tres veces.

Tríceps: llévase la mano derecha detrás de la cabeza y bájela lo más que pueda. Con la mano izquierda y la palma viendo hacia fuera alcance la mano derecha.

Mantenga la posición de 10 a 20 segundos. Los principiantes pueden usar un cinturón o una toalla como una ayuda para alcanzarse las manos. Repita esto 2 a 3 veces.



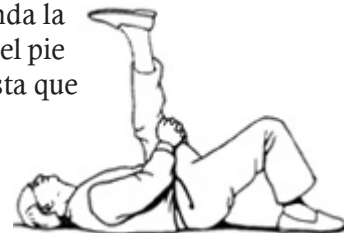
Hamstrings

Los ligamentos de la corva son muy importantes para la flexibilidad. No sólo afectan la rodilla sino también la pelvis y la espalda. Los ligamentos de la corva tensos acortan los pasos y están asociados con los problemas de la postura y la espalda.

Acuéstese boca arriba. Levante una pierna doblándola y sosténgala poniendo las manos por detrás de la rodilla.

Sosteniendo el muslo de modo que el pie apunte directamente hacia el techo. No permita que el muslo se mueva. Luego, lentamente extienda la rodilla, elevando el pie hacia el techo hasta que sienta el músculo estirarse.

Mantenga esta posición de 10 a



Los ejercicios de flexibilidad son a menudo la parte más comúnmente olvidada en un programa de acondicionamiento, sin embargo pueden ser el tipo de ejercicio más fácil y divertido que hay.

20 segundos. Luego, deje que la rodilla se doble y se relaje. Repita esta posición de 5 a 7 veces.

Cuádriceps

Los cuádriceps (músculos anteriores del muslo) por lo general mantienen buena flexibilidad durante actividades como bajar las escaleras o ir sentado en un carro. Sin



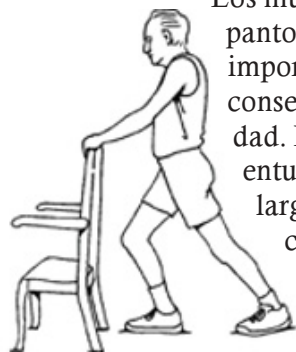
embargo, el entumecimiento de un músculo

específico (el rectus femoris) es muy común porque tiene que ver con las articulaciones de la cadera y de la rodilla. Acuéstese boca arriba en la orilla de la cama. Deje que una pierna le cuelgue mientras dobla la otra. Quizás sienta un estiramiento al ponerse en esta posición, pero para que se estire más, doble la rodilla de la pierna colgante.

Mantenga esta posición de 10 a 20 segundos, luego relájese. Repita este ejercicio de 5 a 7 veces.

Pantorrillas

Los músculos de las pantorrillas son muy importantes para conservar la flexibilidad. Las pantorrillas entumecidas limitan el largo de los pasos y contribuyen a los problemas de la espalda. (Las mujeres que usan



zapatos de tacón por lo general tienen los músculos de las pantorrillas entumecidos).

Ponga una pierna al frente y dóblela. Mantenga la otra pierna detrás y recta. Inclínese hacia adelante, manteniendo el talón de la pierna de atrás plano. Mantenga la posición de 10 a 20 segundos. Repita de 5 a 7 veces con cada pierna.

Interior del muslo

Siéntese en el piso con las piernas separadas. Doble una pierna al centro. Al exhalar, incline el torso hacia la pierna que tiene estirada. Apunte los dedos de los pies hacia arriba. Mantenga la posición de estiramiento de 10 a 20 segundos. Repita de 5 a 7 veces con cada pierna para

completar una serie.

¡CUIDADO! No haga este ejercicio si tiene problemas de la espalda o historia de fusión de la columna vertebral o cirugía.

Cintura

El dolor de la cintura afecta aproximadamente a cuatro de cada cinco personas en algún momento de la vida. Estirar la cintura por lo general ayuda a relajar los músculos después de pasar días largos de pie. Estar parado o sentado derecho puede ayudar a entrenar los músculos a volver a la postura perfecta. Acuéstese boca arriba. Levante una rodilla hacia el pecho y sosténgala con las dos manos. Con cuidado acérquela hacia el pecho, como si estuviera abrazando la pierna. Respire profundamente inhalando y exhalando, luego relájese y baje la pierna. Repita este ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.



¡CUIDADO! No haga este ejercicio si siente dolor al hacerlo o si tiene alguna lesión grave de la espalda. Primero consulte con el doctor.

Abdomen

Los músculos del abdomen son uno de los grupos de músculos que más se pasan por alto para el ejercicio, especialmente para el estiramiento. Sin embargo, son de crucial importancia para tener una espalda sana y fuerte. Los músculos del abdomen están en una posición corta siempre que está sentado. Al facilitar la posición corta de los músculos del abdomen, la columna vertebral permanece doblada, lo cual puede causarle presión irregular. El siguiente ejercicio no sólo estira el abdomen, sino que también ayuda a la columna vertebral. Acuéstese boca abajo y apoye el cuerpo sobre los codos de 10 a 15 segundos. Baje el cuerpo lentamente. Repita este ejercicio de 10 a 20 veces para completar una serie.



Notas:

REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

| Fecha | Actividad de resistencia Tiempo / Distancia | Actividad de fortalecimiento/ equilibrio Repeticiones / kilos | Actividad de flexibilidad Repeticiones | Otra Actividad Tiempo | Notas |
|-------|--|---|---|--------------------------|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

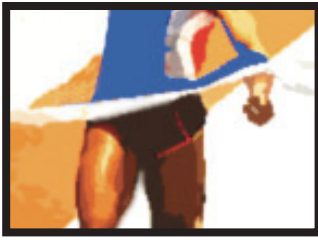
REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

| Fecha | Actividad de resistencia Tiempo / Distancia | Actividad de fortalecimiento/ equilibrio Repeticiones / kilos | Actividad de flexibilidad Repeticiones | Otra Actividad Tiempo | Notas |
|-------|--|---|---|--------------------------|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

18

1 km. = 0.6 mi. 1 kg. = 2.2 lbs.

Tal vez quiera dejar esta página en blanco y copiarla a medida que la necesite.



META

Felicidades. ¡Ahora usted está haciendo ejercicios con Texercicio!

Ahora que ya incorporó estas actividades en su rutina diaria, ¡no pare! Aquí hay algunas sugerencias sobre la nutrición y el acondicionamiento físico para que se siga motivando.

- **Busque actividades de acondicionamiento físico en su comunidad.** Los parques locales y los centros de recreación tienen una amplia variedad de actividades, como veredas para caminar, clases de acondicionamiento, natación, voleibol, *flag football* y muchas, muchas más. Llame a la oficina local de parques y recreación para pedir una lista de las actividades específicas en su región.
- **¡Rompa su propio récord y alcance la medalla de oro!** Hay una competencia esperándolo. Ya sea que camine, monte en bicicleta, corra o nade, participar en competencias le permite competir contra usted mismo y contra otras personas. ¿Está listo?
- **¡Multiplique por dos los ejercicios de Texercicio!** Invite a un amigo y hagan ejercicios juntos. Caminen por el centro comercial, vayan a un parque, bailen o entrenen para una carrera. Rétense: ¿quién es más flexible, más fuerte y está quemando más calorías? Use el registro de acondicionamiento para saber quién le está echando más ganas.
- **¡Únase a un club!** Busque grupos en su comunidad que se reúnan con regularidad para caminar, bailar, hacer gimnasia *jazzercise*, hacer yoga o participar en otras actividades divertidas. También debe pensar en unirse a un gimnasio o club.
- **¿Necesita una nueva receta de cocina?** Pregunte en el supermercado local, centro de salud o centro comunitario si tienen clases en su vecindario sobre la nutrición o sobre cómo cocinar alimentos saludables. ¡Somos lo que comemos!
- **Para revisar el progreso que ha hecho, visite www.tdoa.state.tx.us** en la Red y baje a su computadora el registro titulado “Cálculo de su progreso.” Este registro le ayuda a llevar el control de sus actividades. O, llame al Texas Department on Aging al (512) 424-6840.



¡LEA TODO SOBRE EL TEMA!

La librería local tiene muchos libros sobre la nutrición y la condición física. Otros recursos incluyen:

- Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Assn.) – ofrece folletos gratis en inglés y español
Tel. 1 (800) 342-2383
www.diabetes.org
- Asociación Americana del Corazón (American Heart Assn.) – ofrece folletos en español sobre el ejercicio
Tel. 1 (800) 282-7800
- Fundación del Artritis (Arthritis Foundation) – ofrece folletos sobre la artritis, información sobre prevención, detección, y tratamiento de artritis.
Tel. 1 (800) 282-7800
www.arthritis.org
- Instituto Nacional de Corazón, Pulmón, y Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) – ofrece publicaciones en español sobre el ejercicio, la dieta, y el colesterol
Tel. 1 (301) 592-8573
- Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging) – Llame o escriba para recibir publicaciones en español sobre la salud y el estado físico en adultos mayores
Tel. 1 (800) 222-2225; TTY 1 (800) 222-4225
www.nih.gov/nia



Nuestra misión

El Texas Department on Aging es el defensor y representante estatal de una amplia gama de servicios y oportunidades que permiten a los adultos mayores de Texas llevar vidas independientes, saludables y dignas.

Texas Department on Aging

P.O. Box 12786

Austin, TX 78711

(512) 424-6840

Fax: (512) 424-6890

www.tdoa.state.tx.us

Para tener acceso a información, recursos y servicios en su comunidad, comuníquese con la agencia del área para adultos mayores al

1 (800) 252-9240



El financiamiento para la impresión de este manual fue provisto por **Blue Cross and BlueShield of Texas**, el patrocinador oficial de Texercicio.

La información ofrecida o patrocinada por los apreciables socios privados del Texas Department on Aging (TDoA) se pone a su disposición como un servicio público al consumidor. No se implica ninguna garantía ni patrocinio específico para los productos o servicios de estas compañías y el TDoA no asume ninguna responsabilidad por lo exacto de las afirmaciones hechas en su nombre.

Agradecimientos

El Departamento de Texas para Adultos Mayores quisiera agradecer a Julie P. Sandstedt, MS, PT, CPT, ATRIC, dueña de Austin Water & Body Works, Inc. La Sra. Sandstedt, una terapeuta física con especialidad en geriatría, trabajó con el personal del Departamento de Adultos Mayores en muchos de los ejercicios enumerados en este libro.