



Guía para la promoción del consejo sobre actividad física en la consulta de Atención Primaria



Ariketa Fisikoa eta Osasuneko Taldea
Grupo de Actividad Física y Salud
OSATZEN

Con la colaboración de:



Por un mundo más sano™

Guía para la promoción

del consejo sobre actividad física en la consulta de Atención Primaria

Guión

1. Introducción	3
2. Definiciones	5
3. Beneficios de la actividad física para la salud	6
4. Identificación de las personas sedentarias	8
4.1. Criterios del Centers of Disease Control and Prevention (CDC de Atlanta)	8
4.2. Cálculo de pasos con el podómetro	8
5. Chequeo para identificar pacientes en situación de riesgo. Cuestionario PAR-Q	9
6. La prescripción de actividad física	11
6.1. Características generales de la prescripción de actividad física	11
6.2. Prescripción de actividad física en la consulta. Modelo ECoS	11
6.2.1. Fase de evaluación. Con la finalidad de conocer y predisponer	12
6.2.2. Fase de consejo. Con la finalidad de capacitar	12
6.2.3. Fase de seguimiento. Con la finalidad de reforzar	15
7. Consejos para la infancia y adolescencia	16
8. Consejos para personas de la tercera edad	18
Anexo I: Modelo de prescripción de actividad física (ECoS)	20
Anexo II: Ejercicios de flexibilidad y fuerza	21
Anexo III: Recomendaciones generales para ser más activos	23



Guía para la promoción

del consejo sobre actividad física
en la consulta de Atención Primaria

Autores:

Miembros del Grupo de Trabajo de Actividad Física y Salud de Osatzen

Pedro Iturrioz Rosell

Médico especialista en medicina preventiva y salud pública

Victor Rubio Arribas

Médico especialista en medicina de familia


Iñaki Iturrioz Rosell

Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte

Itziar González de Arriba

Fisioterapeuta

© 2007, Osatzen
Blas de Otero, 10, Ij dcha.
48014 Bilbao

Coordinación y dirección editorial:
semfyc  ediciones
carrer del pi, 11, 2a pl, of 14
08002 Barcelona

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático, sin la autorización por escrito del titular del copyright.

1 Introducción

La falta de actividad física, junto a una alimentación poco adecuada y la presencia de hábitos nocivos como el consumo de tabaco, es un importante condicionante de la morbilidad y mortalidad de la población.

En el siglo xx los avances tecnológicos y la aparición de nuevas formas de ocio propiciaron una reducción de los niveles cotidianos de actividad física.

En los países occidentales se está produciendo un significativo y preocupante aumento del sedentarismo. Según datos de la Encuesta Vasca de Salud del año 2002, el 60,2% de los varones y el 68,7% de las mujeres no realizan suficiente actividad física en su tiempo de ocio. En el grupo de edad de 16 a 24 años, son sedentarios el 46,9% de los varones y el 66,4% de las mujeres.

Cada vez es mayor el esfuerzo por parte de la comunidad, instituciones y servicios para adoptar y desarrollar acciones sistemáticas que permitan obtener modificaciones en el estilo de vida de los ciudadanos que redunden en la mejora de su calidad de vida tanto individual como colectiva.

Los profesionales sanitarios de Atención Primaria desempeñan un papel primordial en la **promoción de hábitos de vida saludable**, por la estrecha relación que tienen con los ciudadanos, su proximidad y el vínculo de confianza que establecen con ellos, el alto porcentaje de población que les visita todos los años y el impacto de sus consejos y recomendaciones.

El consejo sobre la forma de realizar una actividad física saludable debería formar parte de las actividades cotidianas del personal sanitario, médico y de enfermería, junto con otras actividades de promoción de la salud, ya sea





en visitas concertadas o aprovechando los múltiples contactos que tenemos con los pacientes en nuestro medio. Desde un punto de vista de Salud Pública y con el fin de orientar nuestros objetivos poblacionales, los mayores beneficios se obtendrían si se consigue que un mayor número de personas sedentarias pasasen a ligera o moderadamente activas, y no que personas activas se hagan más activas todavía.

El propósito de esta guía es motivar, implicar y proporcionar a los sanitarios de Atención Primaria unas herramientas para mejorar la eficacia del consejo para promocionar la actividad física como hábito de vida saludable, mejorar el estado de salud de la población y prevenir aquellas enfermedades crónicas relacionadas con la vida sedentaria.





2 Definiciones

Deporte: actividad física reglamentada y competitiva.

Ejercicio físico: actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma física.

Actividad física: cualquier movimiento corporal que, realizado por los músculos esqueléticos, produce un gasto de energía.



3 Beneficios

de la actividad física para la salud

Según las conclusiones del Up to Date 2006 «Overview of the risk and benefits of exercise», la actividad física produce:

- Reducción de enfermedad coronaria, eventos cardíacos y muerte cardiovascular incluyendo accidente cerebrovascular (ACV).
- Previene la aparición y contribuye a la reducción de la hipertensión arterial (HTA).
- Disminuye la resistencia a la insulina y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y ayuda al control glucémico de los diabéticos.
- Mejora el perfil lipídico con aumento de las lipoproteínas de alta densidad (HDL).
- Mejora la función respiratoria.
- Asociada a la dieta, la actividad física contribuye al tratamiento de la obesidad, previene la disminución de masa magra y potencia muscular y mejora los índices de composición corporal.
- Ejerce una modesta protección contra el cáncer de mama, colon y próstata.
- Contribuye a abandonar el hábito tabáquico, dentro de los programas de deshabituación.
- Puede reducir o retrasar el declinar mental en el anciano.
- Reduce la discapacidad para las actividades de la vida diaria en personas mayores, así como el riesgo de caídas.





- Mejora muchas medidas de calidad de vida durante el tratamiento del cáncer.
- Ha demostrado un efecto beneficioso en la artrosis, ayudando a mantener el tono muscular y la función articular.
- Para prevenir la osteoporosis, es esencial la práctica de actividad física que genera sobrecarga sobre la estructura esquelética durante la infancia y adolescencia, para adquirir un buen pico de masa ósea y mantenerlo posteriormente.
- Efecto beneficioso en el tratamiento de la claudicación intermitente.
- También tiene un beneficio psicológico, puesto que aumenta la sensación de bienestar y la autoestima, mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de ansiedad y depresión.
- Aporta ventajas sociales favoreciendo la integración y las relaciones sociales.



4 Identificación de las personas sedentarias

Existen distintos métodos para medir el nivel de actividad física e identificar si una persona es sedentaria o activa. Por su sencillez y utilidad en Atención Primaria, recomendamos:

4.1. Criterios del Centers of Disease Control and Prevention (CDC de Atlanta)

Se considera sedentaria aquella persona que no acumule al menos 30 minutos de actividad física moderada 5 o más días a la semana o no realice tres o más sesiones a la semana de actividad física intensa, con una duración mínima de 30 minutos cada una.

4.2. Cálculo de pasos con el podómetro



	Pasos/día
Sedentario o inactivo	< 5.000
Poco activo	5.000-7.500
Casi activo	7.500-10.000
Activo	> 10.000
Muy activo	> 12.500



5 Chequeo para identificar pacientes en situación de riesgo

Cuestionario PAR-Q

Empezar a ser más activo es muy seguro para la mayoría de la gente, pero si tiene dudas, por favor, complete el siguiente cuestionario.

- Algunas personas deberían consultar a su médico antes de empezar una actividad física. Comience contestando a las siguientes siete preguntas.
 - Si su edad está comprendida entre 15 y 69 años, el PAR-Q le indicará si tiene que consultar a su médico antes de iniciar algún tipo de actividad física. Si es usted mayor de 69 años, o si no es usted una persona muy activa, consulte definitivamente a su médico primero.
1. ¿Le ha dicho alguna vez su médico que tiene problemas cardíacos y que sólo debería realizar actividad física recomendada por él?
 2. ¿Siente algún dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?
 3. Durante el pasado mes, cuando usted no llevaba a cabo ninguna actividad física, ¿ha tenido alguna vez dolor en el pecho?
 4. ¿Pierde usted el equilibrio por mareos o ha perdido alguna vez el conocimiento?
 5. ¿Tiene algún problema óseo o de articulaciones que podría empeorar a causa de algún cambio en su actividad física?
 6. ¿Toma algún medicamento para la presión arterial o para el corazón por prescripción médica?





7. ¿Conoce alguna otra razón por la que usted no debería realizar actividad física?

- Si contestó **SÍ a una o más preguntas**, hable con su médico antes de aumentar su actividad física.
- Si contestó **NO a todas las preguntas**, puede estar bastante seguro de que puede comenzar a aumentar su actividad física ahora. Asegúrese de empezar despacio e ir progresando gradualmente, ésta es la manera más rápida y segura de hacerlo.
- Posponga aumentar la actividad física si:
 - No se encuentra bien debido a una enfermedad temporal, como un catarro o fiebre (espere hasta que se encuentre mejor).
 - Si está embarazada o cree estarlo (consulte a su médico antes de comenzar una vida mucho más activa).

Nota: si su estado de salud cambia, para responder Sí a cualquiera de las preguntas anteriores, consulte con su médico.



6 La prescripción de actividad física

6.1. Características generales de la prescripción de actividad física

- La prescripción debe ser **sencilla** y se debe utilizar un lenguaje apropiado al nivel de comprensión de cada persona, y responder a sus dudas, miedos y problemas.
- Debe resultar **atractiva** para los pacientes; para ello, se les debe informar de los beneficios que la actividad física tiene para su salud, tanto física como mental y social, de forma que se sientan recompensados.
- Identificar y eliminar barreras.
- **Evite términos como deporte o ejercicio**, que pueden suponer una barrera por su identificación con competición o esfuerzo.
- Considerar las **circunstancias y las limitaciones de la propia persona**, sus preferencias, accesibilidad y posibilidades personales.
- En el paciente, influyen positivamente, y se deben estimular, la confianza en la **capacidad de sí mismo** para realizar actividad física y **disfrutar** de ella, y las **creencias positivas de los beneficios**.
- Identificar y potenciar el **apoyo externo** de familia, amigos y recursos comunitarios.
- Buscar el acuerdo (**«contrato»**) con el paciente. Pactar con él **objetivos realistas** y que sea capaz de mantener en el tiempo.

6.2. Prescripción de actividad física en la consulta. Modelo ECoS (anexo I)

En la prescripción de actividad física en las consultas se identifican tres componentes o fases:

Fase de Evaluación	>	CONOCER Y PREDISPONER
Fase de Consejo	>	CAPACITAR
Fase de Seguimiento	>	REFORZAR



6.2.1. Fase de evaluación. Con la finalidad de conocer y predisponer

- Medición de la actividad física que realiza actualmente.
- Valorar el estado de salud general, capacidad física, presencia de enfermedades y factores de riesgo.
- Explorar en el paciente **la actitud ante el cambio** (para iniciar un cambio de conducta es muy importante la actitud). Es recomendable seguir el modelo simplificado de **Prochaska y Di Clemente**:
 - **Precontemplación**: cuando ni ha pensado ni tiene intención de cambiar.
 - **Contemplación**: cuando tiene la intención, está decidido a cambiar.
 - **Acción**: cuando ha fijado la fecha y ha iniciado actividades de cambio.
- Conocer el tipo de trabajo que realiza y sus aficiones.
- Valorar sus experiencias previas (hábitos).
- Preguntar por sus gustos y preferencias.
- Identificar el grado de soporte sociofamiliar.
- Sondar dificultades o barreras: falta de tiempo, miedo al ridículo o al fracaso, cansancio, dificultades de acceso a instalaciones deportivas, falta de apoyo/acompañantes, etc.
- Explorar la **autoeficacia** (Modelo Cognitivo-Social de Bandura): confianza en la capacidad de uno mismo para conseguir un cambio de hábito y para mantenerlo en el tiempo. La autoeficacia está considerada como predictor de éxito para el mantenimiento de la conducta.

6.2.2. Fase de consejo. Con la finalidad de capacitar

Teniendo en consideración los datos recogidos en la fase de evaluación, debemos dar un consejo individualizado, a la medida del paciente, con unas metas alcanzables.



- A. Si está en **estado de precontemplación**, se le dará un consejo breve, explicándole los beneficios de la actividad física adaptados a sus circunstancias personales. Le ofertaremos nuestro apoyo y le entregaremos un folleto explicativo de los beneficios de la actividad física y de estrategias para poder aumentar las actividades habituales de la vida diaria.
- B. Si está en **estado de contemplación**, el consejo deberá contener:

El tipo de actividad

b1. Aumentando la actividad en su vida cotidiana.

- Incorpore el caminar en su rutina diaria, si es posible vaya al trabajo andando.
- Si utiliza transporte colectivo, bájese una parada antes del autobús.
- Aparque el coche a 500 metros del trabajo.
- Suba por las escaleras, en vez de utilizar el ascensor.
- Camine enérgicamente durante el descanso para el almuerzo o durante sus ratos libres.
- Trate de aumentar la intensidad de sus tareas domésticas.
- Reduzca los períodos largos de inactividad, evitando, por ejemplo, estar mucho rato viendo la televisión o sentado frente al ordenador.
- Levántese del sofá o de la silla de la oficina y haga estiramientos durante unos minutos cada hora.
- Si es posible y le gusta, realice tareas de jardinería o de horticultura.
- Saque a pasear al perro.
- ¡Vaya a bailar!

b2. Aumentando las actividades en el tiempo libre

Con actividades aeróbicas como andar a paso ligero, salir al monte, jugar al frontón, correr, montar en bicicleta, nadar, jugar al golf, o cualquier otro deporte en grupo.

Frecuencia: todos o casi todos los días de la semana.

Duración: al menos 30 minutos diarios, los jóvenes 60 minutos. Este tiempo es acumulativo, se puede hacer en “trozos” de 10-15 minutos.

Intensidad: se recomienda comenzar con actividades de intensidad moderada e incrementar gradualmente, sin realizar un esfuerzo desmesurado.

Programa mínimo de actividad física: 5 días a la semana durante 30 minutos a intensidad moderada (jóvenes 1 hora)



Existen distintos métodos para medir la intensidad de la actividad; algunos de los más recomendables son:

- La medición de la frecuencia cardíaca, para alcanzar el 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima (220 menos la edad). El uso de pulsómetros facilita esta medición.
- El **podómetro**, que cuenta el número de pasos, siendo recomendable llegar a los 10.000 pasos diarios.
- Por su sencillez, destacamos el **«test de hablar»**, que consiste en mantener una intensidad de actividad en la que el hablar, mantener una conversación, resulte difícil, teniendo sensación de esfuerzo y sudoración.

Pueden obtenerse mayores beneficios si se añade más intensidad o duración a la actividad.

Es recomendable completar la actividad aeróbica con **ejercicios de fuerza (al menos 2 veces a la semana)**, que ayudan a los músculos y huesos a mantenerse fuertes, con lo que se mejora la postura corporal, y a prevenir enfermedades (**anexo II**).

En personas mayores es conveniente realizar **ejercicios de flexibilidad (al menos 4 días a la semana)**, puesto que ayudan a moverse más fácilmente, manteniendo los músculos relajados y las articulaciones móviles (**anexo II**).

Los efectos beneficiosos disminuyen en el plazo de 2 semanas si la actividad es reducida sustancialmente y desaparecen en 2-8 meses si no se reactiva.

Es deseable un calentamiento previo y recuperación posterior.

Otras recomendaciones:

- Use calzado cómodo con buena sujeción y mullido.
- Use ropa adecuada a la actividad que realice y al tiempo que haga.
- Use elementos de protección, como casco si monta en bicicleta, rodilleras y coderas para patinar, o gafas para nadar.



C. Si el paciente está en **estado de acción**:

- Refuerzo del comportamiento.
- Evaluación de amenazas.
- Verificar factores recreativos.
- Verificar apoyos de familiares o amigos.
- Comprobar el cumplimiento de expectativas.
- Planteamiento de progresión.

6.2.3. Fase de seguimiento. Con la finalidad de reforzar

El seguimiento es fundamental para conseguir una mayor eficacia del consejo médico.

Para iniciar una nueva conducta es muy importante la **ACTITUD**, pero para su mantenimiento en el tiempo es muy importante el **HÁBITO**.

La periodicidad recomendada es:

- A los **15 días**, para comprobar la ejecución o incorporación a la actividad propuesta, ver los puntos de partida, adaptar el consejo a las circunstancias personales, barreras y dificultades encontradas, plantear objetivos y metas alcanzables. Reforzar la conducta. Recordarle los beneficios para la salud.
- A los **3 meses**, para verificar la adherencia a corto plazo, ya que es en este tiempo cuando se produce el mayor número de abandonos.
- **Al año** para comprobar la adherencia a largo plazo.

Para este seguimiento se deben tener en cuenta las características, organización y recursos de cada centro.

Puede realizarse mediante **cita concertada** por médico o enfermería, aprovechando las citas para control de patología crónica o factores de riesgo, o mediante **llamada telefónica**.

El objetivo es comprobar la actividad, dar soporte, reforzar, incentivar, mejorar, identificar dificultades o barreras y realizar planteamientos de progresión.

Resultan especialmente útiles para **la motivación y el seguimiento los instrumentos como el podómetro y/o los calendarios o diarios**, en los que se apuntan los días y la actividad realizada.



7 Consejos para la infancia y adolescencia

En términos de salud, las razones principales para recomendar la actividad física son:

- El crecimiento y desarrollo sano de los sistemas musculoesquelético y cardiorrespiratorio.
- El mantenimiento del equilibrio energético (para mantener un peso adecuado).
- La prevención de factores de riesgo como la hipertensión o un índice lipídico anormal.
- La promoción de la interacción social, autoestima y salud mental.

Asimismo, la infancia y la adolescencia son cruciales para la adopción de **hábitos saludables como estilo de vida**. Los niños y niñas que, al dejar la escuela, se sienten seguros de su capacidad física y de su cuerpo y que han tenido experiencia positiva en el ámbito del ejercicio y de la actividad física tenderán a seguir desarrollando una vida activa en su edad adulta.

El consejo principal se puede resumir así:

Niños y adolescentes deberían realizar 1 hora al día de actividad física moderada, de manera continua o intermitente a lo largo de la jornada.

¿Cómo lograr este objetivo?

Los niños y niñas pueden realizar estos 60 minutos de ejercicio al día acumulando «trozos» de actividad de distinta duración a lo largo de la jornada. Estas sesiones pueden ser cortas e intermitentes, o bien largas, incluida la práctica de algún deporte. Todo esto es reflejo de la forma normal de actuar





a esas edades: **actividades lúdicas espontáneas** a la hora del recreo o cerca de la casa, **tareas cotidianas** como las caminatas de casa a la escuela y viceversa o **actividades dirigidas** (natación, juegos, deportes varios, actividades en familia, etc.). Es importante en estas edades que las actividades se orienten a la diversión y al proceso de aprendizaje más que a la consecución de resultados deportivos.

En los niños el soporte familiar desempeña un papel decisivo y el que los padres realicen actividad física de manera regular es un factor predictivo positivo de práctica en los niños. De ahí que deba considerarse la intervención en las actitudes y en los hábitos de actividad física de los padres.

En los adolescentes y jóvenes los modelos próximos se encuentran más en los amigos o compañeros de su edad, de ahí que una estrategia efectiva pueda ser la de sugerir probar actividades con los amigos.



8 Consejos

para personas de la tercera edad

Este grupo de personas se enfrenta a dificultades crecientes de morbilidad como parte de un proceso natural. Experimentan también una pérdida gradual de masa, fuerza y potencia musculares, pérdida de equilibrio, flexibilidad y función cardiorrespiratoria, merma de habilidades cognitivas, depresión, osteoartritis y mayor riesgo de caídas. Tienden a ser más dependientes de otras personas y susceptibles al aislamiento social, temor a la inseguridad ciudadana y al tráfico. **La actividad física puede tener un importante papel en el retraso del proceso de envejecimiento;** puede ayudar a estas personas a mantener sus capacidades funcionales y a reducir el riesgo de algunos de estos problemas de salud.

Los efectos de la actividad física en factores como la calidad de vida, la autonomía funcional, el incremento de masa muscular y el mantenimiento de la masa ósea o la prevención de caídas en los ancianos son notables incluso entre quienes incorporan el hábito a una edad muy avanzada.

Las evidencias científicas sugieren que los consejos dirigidos a adultos son también apropiados para personas de la tercera edad, sólo añadiendo algunas consideraciones importantes:

- Los ancianos deben procurar seguir moviéndose durante su jornada.
- Actividades que promueven la fuerza, coordinación y equilibrio son particularmente beneficiosas para las personas de este grupo de edad, así como las que promueven la resistencia para cualquier edad.
- En la elección de los ejercicios, hay que tener en cuenta los síntomas de patología y los límites funcionales del individuo.
- Los paseos regulares son de primordial importancia en el mantenimiento de la independencia y en las actividades diarias.

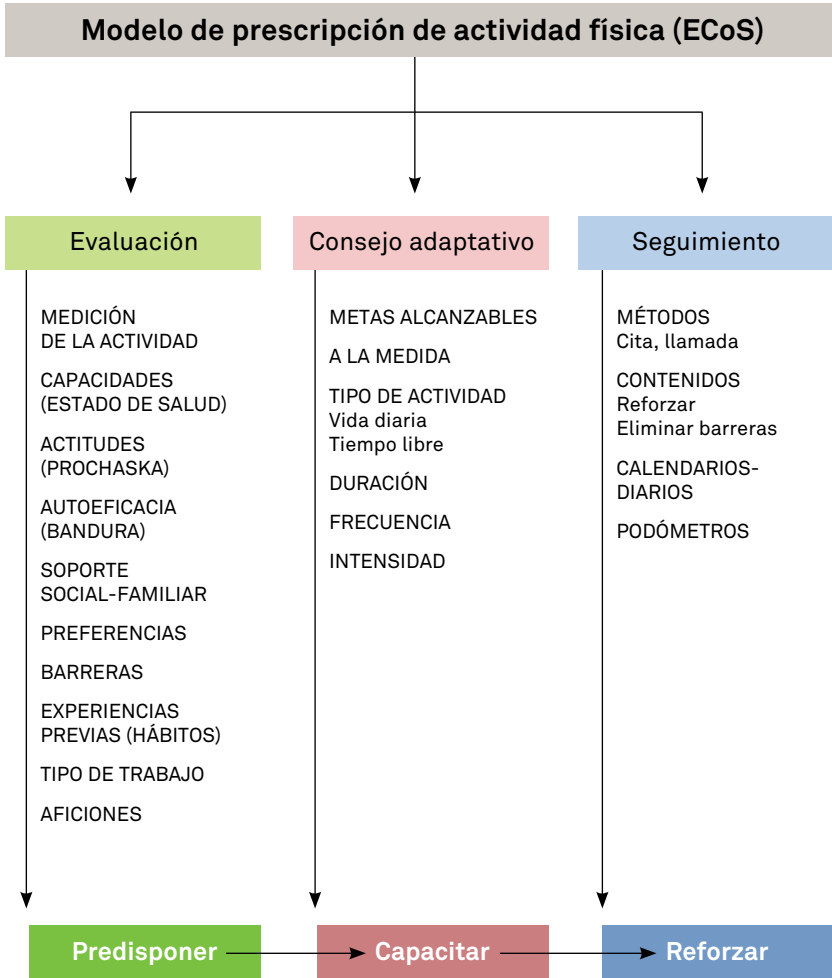




- La actividad física ligera resulta más beneficiosa para la salud del anciano, posiblemente por sus niveles más reducidos de forma física (debido al proceso de envejecimiento). Las funciones cardiorrespiratorias y musculares de las personas ancianas suelen presentar algún tipo de problema.



Anexo I



Anexo II

Ejercicios de flexibilidad y fuerza

Ejercicios de flexibilidad (4-7 días a la semana)

Las actividades de flexibilidad le ayudan a moverse más fácilmente, manteniendo sus músculos relajados y sus articulaciones móviles. Una actividad de flexibilidad regular puede ayudarle a vivir más y mejor, para que su calidad de vida e independencia se mantengan a medida que va siendo mayor. Las actividades de flexibilidad incluyen desde alcanzar y doblar hasta estirar todos los grupos musculares.

Estiramientos seguros

Empiece con 5 minutos de actividad suave (caminar ligero, etc.) o haga sus estiramientos después de las actividades de fuerza.

- Estire suavemente sin dar botes o tirones. Haga suaves y continuos movimientos de estirar y mantener (10-30 segundos) dependiendo del ejercicio. Evite el dolor, no sostenga la respiración, manténgala a un ritmo natural.
- Busque consejo profesional si no sabe qué hacer.

Ejercicios de fuerza (2-4 días a la semana)

Las actividades de fuerza ayudan a que sus músculos y huesos se mantengan fuertes, mejora su postura corporal y favorecen la prevención de enfermedades como la osteoporosis. Las actividades de fuerza son aquellas que hacen trabajar a sus músculos contra alguna clase de resistencia, como cuando empujamos o tiramos fuerte para abrir una puerta.

Para asegurarse de que hace correctamente los ejercicios, pruebe una combinación de actividades que ejerciten los músculos de sus brazos, tronco y piernas. Procure ejercitar sus músculos de forma equilibrada, trabajando la parte superior e inferior del cuerpo, el lado izquierdo y derecho, y los grupos de músculos opuestos (p. ej., haga ejercicios para trabajar la parte superior e inferior del brazo).

Para un entrenamiento seguro:

- Comience con 5 minutos de actividades de resistencia y estiramientos al principio de cada sesión.
- Aprenda la técnica correcta para proteger su espalda y las articulaciones de un estrés indebido.
- Utilice pesos ligeros y muchas repeticiones (2-4 series de 10-15 repeticiones para cada ejercicio).
- Descanse al menos 1 día entre sesiones de actividades de fuerza.
- Pida ayuda a una persona experimentada o busque información en algún buen libro.



Fuerza



1



2



1

1. PUENTE LATERAL. Tumbado en el suelo lateralmente. Codo apoyado en el suelo. Levantar la cadera del suelo (25 veces cada lado).

2. ESTRELLA. A cuatro patas en el suelo. Levantar y estirar brazo y pierna contrarios. Volver a la posición inicial. Repetir con el otro brazo y la otra pierna (15 veces cada lado).



1



2



1



2

3. FLEXIÓN DE PIERNAS. De pie, apoyado en la pared, flexionar las rodillas hasta formar un ángulo recto con las piernas. Volver a la posición inicial. Repetir 50 veces.

4. ABDOMINALES+CUELLO. Tumbarse en el suelo boca arriba, con rodillas dobladas y pies pegados al suelo. Levantar cabeza y hombros del suelo. Repetir 50 veces.

Flexibilidad



1



1



2

1. CADENA POSTERIOR. Tumbarse en el suelo boca arriba, con piernas apoyadas en la pared, rodillas estiradas completamente y glúteos lo más pegados posible a la pared, y mantener la presión durante 10 minutos

2. RETROVERSIÓN DE PELVIS. Tumbarse en el suelo boca arriba, con rodillas dobladas, pies apoyados en el suelo, y meter tripa y levantar los glúteos un poco.



1



2



3



4

3. GATO. A CUATRO PATAS. Curvar la columna hacia arriba y hacia abajo al límite, hacerlo 25 veces. Terminar apoyando los glúteos sobre los pies y los brazos lo más estirados posible.



Anexo III

Recomendaciones generales para ser más activos

Si no eres lo suficientemente activo como para obtener beneficios para tu salud:

- Camina cada vez que puedas, bájate unas cuantas paradas antes del autobús, aparca el coche algo alejado del lugar adonde vas o déjalo en casa, o sube por las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Reduce los períodos largos de inactividad, evitando, por ejemplo, estar mucho rato viendo la televisión o sentado frente al ordenador.
- Levántate del sofá o de la silla de la oficina y haz estiramientos durante unos minutos cada hora.
- Empieza a hacer ejercicio despacio y progresa gradualmente.
- Comienza con 10 minutos de caminata, incrementa el tiempo poco a poco.
- Utiliza las escaleras cuando tengas que subir uno o dos pisos.
- Elige caminar o ir en bicicleta para realizar trayectos cortos.
- Entérate de si hay carril bici que puedas usar cerca de donde vives.
- Observa clases de diferentes actividades físicas para ver cuál te gusta más y si te gustaría probar.
- Comienza probando una clase; no necesitas comprometerte a largo plazo para probar.
- Infórmate de los programas y servicios que hay en tu comunidad o barrio para ver si alguno te interesa.
- Queda con algún amigo para ir al gimnasio, jugar al tenis, ir a la piscina o simplemente dar un paseo.
- Recuerda: todos estos pasos cuentan como un progreso. Da un paso, felicítate y después da otro.
- Piensa en mantenerte activo en cualquier cosa que hagas; tu lema debe ser «Vivir de forma activa», algo que resulta agradable, divertido y muy saludable.



