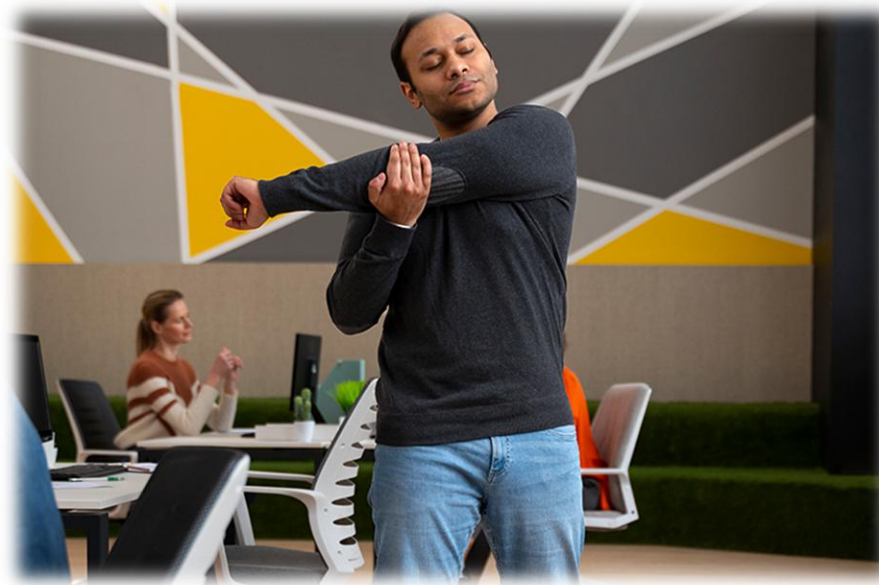


Cómo incorporar movimientos en la vida diaria



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos



Reconocer la importancia del movimiento diario y los riesgos asociados al sedentarismo.

Identificar espacios cotidianos para incorporar movimiento en el hogar, el trabajo y las actividades diarias.

Promover estrategias simples y sostenibles para crear hábitos de movimiento.

¿Cuántas horas al día pasamos sentados?



¿Quién aquí siente que no tiene tiempo para hacer ejercicios?



¿Por qué es importante moverse todos los días?

- Los adultos pasamos entre 7 y 9 horas diarias sentados.
- El problema del sedentarismo no es solo “*no hacer ejercicio*”, es pasar largos periodos sin movimiento.
 - Vivimos en una sociedad diseñada para estar sentados.



Riesgos de la inactividad

- La inactividad física afecta múltiples sistemas del cuerpo y aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- Permanecer muchas horas sin movimiento impacta tanto la salud física como el bienestar emocional.



**Riesgos de
la
inactividad**

Enfermedades cardiovasculares

Sobrepeso y obesidad

Hipertensión

Dolor de espalda y articulaciones

Ansiedad y depresión



¿Qué cuenta como movimiento?

Caminar

Subir
escaleras

Limpiar

Bailar

Jugar con
los niños

Estirarse

Hacer el
jardín

Lavar el
carro



Ordenar la
casa

Cargar las
fundas de
compra



Diferencia entre actividad física y movimiento

Actividad física estructurada

Es el ejercicio que se realiza de forma planificada, organizada y con un objetivo específico, como mejorar la resistencia, la fuerza o bajar de peso.

Ejemplo:

- Ir al gimnasio
- Salir a correr
- Hacer clases de zumba

Movimiento cotidiano

Es toda actividad que implica mover el cuerpo durante el día, aunque no haya sido planificada como “ejercicio”.

Ejemplo:

- Caminar en la casa
- Subir escaleras
- Limpiar



**Cómo incorporar movimiento
en la vida diaria**



Moverse en la casa

- Pausa la actividad mientras ve televisión.
- Caminar mientras habla por teléfono.
- Hacer estiramiento al despertar.
- Bailar 10 minutos.



Movimiento en la jornada laboral



Levántese cada 30 a 60 minutos.



Use las escaleras.



Estacionese lejos y camine.



Realice de 2 a 3 minutos de estiramientos.

Pequeñas pausas activas mejoran la concentración y productividad.

Sume pasos sin darse cuenta mientras realiza diligencias

- Caminar dentro de supermercados o tiendas.
- Evite el elevador.
- Estacionese más lejos.



Beneficios que identificará en pocas semanas

- Más energía.
- Mejor sueño.
- Menos estrés.
- Mejor estado de ánimo.
- Menos dolor muscular.
- Control de peso.



Consulte con su médico sí...

- Tiene alguna enfermedad cardiovascular
- Sufre de dolor de pecho
- Experimenta mareos constantes
- Presión arterial descontrolada
- Embarazo de alto riesgo



Conviértalo en un hábito

Realice pequeños cambios sostenibles, tales como:

Al tomar agua,
levantarse

Suba las escaleras
en lugar del
ascensor, incluso
si es un solo piso

Camine mientras
habla por teléfono

Después de
cepillarse los
dientes, haga 5
sentadillas

Entre los
comerciales,
viendo TV, haga
10 sentadillas


Escuche su
cuerpo

Busque apoyo



Preguntas o Comentarios

Referencias

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 - <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
 - <https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>
- 



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

1-800-981-2737

TTY 787-474-3389