

Programa de Actividad física guiada (Meditación, Calentamiento y Ejercicios) dirigido a población con patologías precursoras.



OBJETIVOS

- Comprender los beneficios que aporta la actividad física para el control de las enfermedades Cardiovasculares, Diabetes.
- Conocer las características en relación con la intensidad, duración, frecuencia y tipo de ejercicio recomendado.
- Conocer las precauciones generales que debe tener la persona cuando va a realiza ejercicio o actividad física.
- Reducir los niveles de estrés y modificar las emociones, logrando un estado profundo de relajación, mejorando la salud y el bienestar de una persona.
- Aprender cómo minimizar el riesgo de hipoglucemia durante el ejercicio, para personas en tratamiento oral o que usan insulina.

Que es actividad física?

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.



Cuál es la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte?

- **Actividad física:** Es el movimiento corporal voluntario con un gasto de energía mayor que en reposo. Es la actividad de rutina o de labor que realiza cada persona en un día normal de trabajo.
- **Ejercicio:** Es una actividad física programada y repetitiva que gasta más energía. Se debe realizar en etapas con un determinado tiempo para cada una, como se explica mas adelante. El ejercicio puede consistir en una caminata diaria de una hora a paso ligero o en una sesión de gimnasia, por ejemplo.
- **Deporte:** Es una variante del ejercicio con alto gasto energético, ya que es competitivo y genera retos consigo mismo. Puede ser una oportunidad para tener contacto social. Requiere un entrenamiento largo, muy intenso y disciplinado.



NO es
entrenamiento
físico



Beneficios de la Actividad Física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la hipertensión arterial y la diabetes

Beneficios de la actividad física		
Reduce	Mejora	Previene
Niveles de colesterol y triglicéridos	Aumenta niveles de HDL	Enfermedad coronaria
Obesidad	Rendimiento en actividades diarias	Aparición temprana de osteoporosis
Tensión arterial	Calidad del sueño	Aparición temprana de enfermedad de Alzheimer
Dolor y rigidez articular	Autoestima	
Estrés	Calidad de vida	

Recomendaciones Generales

- Debe tenerse en cuenta que la actividad física debe iniciarse progresivamente. En personas sedentarias se recomienda empezar por incorporar la actividad física a la vida diaria en actividades como caminar, realizar actividades domésticas, bajar o subir escaleras, entre otras.
- Siempre se deben valorar las barreras y los factores facilitadores de la actividad física, así como las creencias y las actitudes frente a ésta.
- La recomendación internacional de actividad física establece que deben realizarse 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana, o 75 minutos de actividad física de intensidad severa.
- Adicionalmente deben realizarse 20 minutos, tres días a la semana, de actividades de fuerza y de estiramientos.



Recomendaciones generales para la práctica del ejercicio.

- Tener en cuenta la ropa y el calzado adecuado, cómodo y que permita la transpiración del cuerpo
- La persona se debe hidratar antes, durante y después del ejercicio, preferiblemente con agua. Las bebidas energizantes no son dietéticas.
- Revisar los pies antes y después del ejercicio.
- No exceder la frecuencia cardiaca máxima de acuerdo a la edad.
- Medir el nivel de azúcar ya que cuando la glucemia está muy alta, el ejercicio podría empeorar el nivel.



Precauciones especiales.

Cuando la persona está utilizando insulina o está tomando medicamento oral, hay un riesgo importante de presentar hipoglucemia durante el ejercicio, por tal motivo se deben tener ciertas precauciones para prevenirla y estar preparado para tratarla:

- Antes del ejercicio la glucemia debe estar idealmente entre 120 y 200 mg/dL y después del ejercicio puede bajar hasta 90 mg/dL y hasta 110/dL para las que se aplican insulina.
- Se debe tomar un refrigerio cuando el ejercicio es largo o no planeado.
- Debe mantener a mano un suplemento de glucosa o azúcar para usarlo en caso de emergencia, por ejemplo una lata de gaseosa dulce.
- Si se presenta una hipoglucemia debe suspender el ejercicio, tratar la hipoglucemia y posponer el ejercicio para más tarde o para el otro día.
- Es preferible no practicar ejercicio intenso o de alto riesgo en solitario.

¿Qué es la meditación?

- La meditación es una de las prácticas del ámbito espiritual del ser humano más significativas e importantes y una de las que puede provocar cambios más contundentes y permanentes en el mismo a nivel de su conciencia cognoscitiva.
- La meditación es una práctica, es decir, un proceso de experimentación, mediante el cual entramos en contacto con aspectos y estratos, tanto de nosotros mismos como del universo, a los cuales no es posible acceder por otros medios.



Beneficios de la Meditación

- Disminución y estabilización en valores normales de la presión sanguínea.
- Aumento de la actividad intelectual.
- Aumento de la actividad inmunológica del organismo lo cual implica menor propensión a las enfermedades.
- Disminución de los contenidos plasmáticos de ciertas hormonas asociadas al stress.
- Efectos psicológicos sobre las transformaciones mentales y el proceso del pensamiento se vuelven más organizados como resultado de la calma meditativa y de la influencia de los estados refinados de conciencia.
- Aumenta el aprecio de la vida. Se estimula la creatividad. Se despiertan las cualidades espirituales innatas, permitiéndonos tener capacidades de penetración mental y habilidades superiores.

¿Cómo Meditar?

- Respiramos siempre por Nariz.
- Inhalamos y exhalamos por Nariz, de esa forma logramos que nuestro cuerpo se relaje naturalmente.
- Nuestra Mente va a estar enfocada en la respiración, siempre y los pensamientos que aparezcan se van a ir espaciando.
- Vamos a construir un puente entre nuestro cuerpo y nuestra mente respirando Hoy.
- Disfruta de la Meditación, Respira y Conecta con tu Energía.
- Mantén tu columna y cabeza lo mas derecha que puedas, sintiendo cómodo tu cuerpo.
- No sobreestimes los ejercicios, están diseñados para prolongar los espacios en tu mente y liberarlos del ruido y parloteo improductivo.
- Claridad mental, mayor productividad y fortalecer el sistema inmunológico, disminuye las tensiones y el stress.



¿Cómo Meditar?

- **Sentarse recto**



- **Comienzo**



- **Internalización de la atención**



¿Qué es el calentamiento?

El Calentamiento es el conjunto de ejercicios que se realizan antes de hacer cualquier tipo de actividad física o deportiva. Te preparan para el ejercicio:

- Físicamente.
- Fisiológicamente.
- Mentalmente Mejora el estado de concentración y disminuye el riesgo de lesiones.



Calentamiento General



¡Calentamiento!

Sesión de Entrenamiento

Calentamiento: 10 min.

- andar, calisténicos

Trabajo aeróbico: 30-40 min.

- 60-75% de FC máx. obtenida en prueba de esfuerzo

Trabajo complementario: 15 min.

- resistencia, tonificación, equilibrio...

Enfriamiento: 10 min.

- Trote decreciente, relajación...

60-80 min/día/ 5días semana

Ejercicios de Calentamiento

1. DESPLAZAMIENTOS



2. MOVILIDAD ARTICULAR



3. ESTIRAMIENTOS



EJERCICIOS EXPLOSIVOS



Ejercicios Enérgicos

- Subir escaleras o cerros
- Ciclismo de montaña
- Cavan hoyos
- Jugar al tenis (partidos individuales)
- Nadar
- Excursiones
- Trotar



Ejercicios Moderados

- Nadar.
- Andar en bicicleta.
- Bicicleta estática.
- Jardinear (cortar el pasto, usar el rastrillo)
- Caminar rápido en una superficie inclinada
- Trapear o escobillar el piso
- Jugar tenis en pareja Jugar Voleibol .
- Remar
- Bailar



Si quieres llegar rápido....

Camina solo

Si quieres llegar lejos.....

Camina en grupo



GRACIAS