

# Exercise is Medicine®

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Actividad aeróbica

**Tipo:** Caminar Trotar Nadar Andar en bicicleta Otro \_\_\_\_\_

**Frecuencia (días por semana):** 2 3 4 5 6 7

**Intensidad:** Leve Moderada Vigorosa  
(Caminata relajada) (Caminata a paso rápido) (Trote)

**Tiempo (minutos por día):** 10 20 30 60

**Pasos por día:** 2,500 5,000 7,500 10,000

## Entrenamiento de fuerza

- Se debe realizar fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.
- Se debe realizar ejercicio para fortalecer los principales grupos musculares: de las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros, los brazos.
- Para cada ejercicio, se deben realizar entre 8 y 12 repeticiones.

## Equilibrio

- Se deben realizar ejercicios de equilibrio al menos dos días por semana.
- Los ejercicios de equilibrio combinados con caminatas y entrenamiento de fuerza pueden aumentar la fuerza de los músculos y reducir el riesgo de caídas.
- Consulte los ejercicios al dorso.

Firma del médico: \_\_\_\_\_

To re-order send email to [NetworkQuality@scanhealthplan.com](mailto:NetworkQuality@scanhealthplan.com)

# Exercise is Medicine®

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Actividad aeróbica

**Tipo:** Caminar Trotar Nadar Andar en bicicleta Otro \_\_\_\_\_

**Frecuencia (días por semana):** 2 3 4 5 6 7

**Intensidad:** Leve Moderada Vigorosa  
(Caminata relajada) (Caminata a paso rápido) (Trote)

**Tiempo (minutos por día):** 10 20 30 60

**Pasos por día:** 2,500 5,000 7,500 10,000

## Entrenamiento de fuerza

- Se debe realizar fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.
- Se debe realizar ejercicio para fortalecer los principales grupos musculares: de las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros, los brazos.
- Para cada ejercicio, se deben realizar entre 8 y 12 repeticiones.

## Equilibrio

- Se deben realizar ejercicios de equilibrio al menos dos días por semana.
- Los ejercicios de equilibrio combinados con caminatas y entrenamiento de fuerza pueden aumentar la fuerza de los músculos y reducir el riesgo de caídas.
- Consulte los ejercicios al dorso.

Firma del médico: \_\_\_\_\_

To re-order send email to [NetworkQuality@scanhealthplan.com](mailto:NetworkQuality@scanhealthplan.com)

## ¿Qué sabemos acerca de la actividad física?

- La actividad física frecuente puede proteger las articulaciones, evitar caídas y lesiones, y reducir el riesgo de contraer enfermedades.
- Mejorar su aptitud física puede ser tan importante como bajar de peso, o más.
- También es importante evitar la inactividad (*es decir*, el tiempo que permanece sentado). Intente hacerlo durante menos de 6 a 8 horas por día.

## ¿Y de la actividad aeróbica?

- Las *Pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008* recomiendan 150 minutos de actividad moderada por semana, 75 minutos de actividad vigorosa, o una combinación de ambas.
- La actividad moderada se lleva a cabo a un ritmo en el que puede mantener una conversación, pero no “cantar”. Ejemplos: *caminar a paso rápido, andar en bicicleta a ritmo lento, hacer actividad aeróbica en el agua, hacer jardinería*.
- Puede realizar la actividad en “sesiones”. Ejemplo: 3 sesiones de 10 minutos por día.

## ¿Y del entrenamiento de fuerza?

- Las *Pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008* recomiendan fortalecimiento muscular 2 veces por semana para aumentar la fuerza de los huesos y la aptitud muscular.
- Las personas adultas deben realizar entre 8 y 12 repeticiones de actividades que hagan trabajar los grandes grupos musculares (de las piernas, las caderas, el abdomen, la espalda, el pecho, los hombros y los brazos).

## ¿Y del equilibrio?

- Tómese de una silla firme o la pared. Practique pararse sobre una pierna. Levante una pierna frente a usted, mantenga hasta la cuenta de 8, luego regrese la pierna a la posición inicial. Repita el ejercicio con la otra pierna. Haga el ejercicio 3 veces con cada pierna.

## Por dónde comenzar

- Hacer tanto actividad aeróbica como fortalecimiento muscular es lo mejor para su salud general. Si acaba de comenzar, haga ejercicios aeróbicos.
- Si no puede hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana, trabaje gradualmente hasta alcanzar esa meta y recuerde que “un poco” es mejor que “nada”.

## ¿Qué sabemos acerca de la actividad física?

- La actividad física frecuente puede proteger las articulaciones, evitar caídas y lesiones, y reducir el riesgo de contraer enfermedades.
- Mejorar su aptitud física puede ser tan importante como bajar de peso, o más.
- También es importante evitar la inactividad (*es decir*, el tiempo que permanece sentado). Intente hacerlo durante menos de 6 a 8 horas por día.

## ¿Y de la actividad aeróbica?

- Las *Pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008* recomiendan 150 minutos de actividad moderada por semana, 75 minutos de actividad vigorosa, o una combinación de ambas.
- La actividad moderada se lleva a cabo a un ritmo en el que puede mantener una conversación, pero no “cantar”. Ejemplos: *caminar a paso rápido, andar en bicicleta a ritmo lento, hacer actividad aeróbica en el agua, hacer jardinería*.
- Puede realizar la actividad en “sesiones”. Ejemplo: 3 sesiones de 10 minutos por día.

## ¿Y del entrenamiento de fuerza?

- Las *Pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008* recomiendan fortalecimiento muscular 2 veces por semana para aumentar la fuerza de los huesos y la aptitud muscular.
- Las personas adultas deben realizar entre 8 y 12 repeticiones de actividades que hagan trabajar los grandes grupos musculares (de las piernas, las caderas, el abdomen, la espalda, el pecho, los hombros y los brazos).

## ¿Y del equilibrio?

- Tómese de una silla firme o la pared. Practique pararse sobre una pierna. Levante una pierna frente a usted, mantenga hasta la cuenta de 8, luego regrese la pierna a la posición inicial. Repita el ejercicio con la otra pierna. Haga el ejercicio 3 veces con cada pierna.

## Por dónde comenzar

- Hacer tanto actividad aeróbica como fortalecimiento muscular es lo mejor para su salud general. Si acaba de comenzar, haga ejercicios aeróbicos.
- Si no puede hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana, trabaje gradualmente hasta alcanzar esa meta y recuerde que “un poco” es mejor que “nada”.