

Estilos de

*Vida Saludables*

# Ejercítate...

Para mantenerte

# Saludable

**Mildred Feliciano Pérez, Ph. D.**  
Especialista en Salud y Seguridad



UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
RECINTO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ  
COLEGIO DE CIENCIAS AGRÍCOLAS  
SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA



Hacer ejercicios con regularidad es esencial para alcanzar y mantener una buena condición física. El ejercicio fortalece los músculos y los tendones para que éstos se mantengan saludables. Además, mejora la postura y la apariencia, aumenta la flexibilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos.



Hacer ejercicio disminuye el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y reduce la pérdida del hueso asociada con la edad y la osteoporosis. El ejercicio también ayuda al cuerpo a quemar calorías de manera más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Además, puede reducir el apetito y ayuda a reducir grasa corporal.

La siguiente guía se puede utilizar para dar los pasos para recibir mayores beneficios en el camino hacia una capacitación. Además, está diseñada para personas de todas las edades.

### *Antes de comenzar:*

1. Cuando comience su programa de ejercicios empiece en un nivel fácil y gradualmente aumente la intensidad y el tiempo que le dedica a cada uno de los ejercicios. Esto es importante si usted ha estado inactivo por mucho tiempo.
2. Use ropa suelta y cómoda.
3. No haga ejercicio después de las comidas.

4. No haga ejercicio hasta el punto de sentir dolor. Si experimenta alguno de estos signos, usted está ejercitándose en exceso así que visite a un médico si siente:
  - dolor de pecho o siente el pecho apretado
  - gran dificultad al respirar
  - náuseas
  - ritmo anormal del corazón
  - vértigo, desmayos o un poco de dolor de cabeza
5. Si tiene alguna pregunta sobre su capacidad física para hacer estos ejercicios, consulte a su médico.
6. Aquellas personas que tengan alguna condición muscular o en los huesos, deben evitar cualquier ejercicio en el que la presión sea en el área afectada. Espere tener una recuperación total antes de experimentar esos ejercicios.

De acuerdo con los expertos, usted tiene más probabilidad de continuar haciendo ejercicios si:

- Piensa que, en general, se beneficiará con éstos.
- Siente que los puede hacer correctamente y sin peligros.
- Puede acomodar su rutina de ejercicios dentro de su horario diario (rutina diaria).
- Considera que estos ejercicios no imponen costos que se puedan asumir.

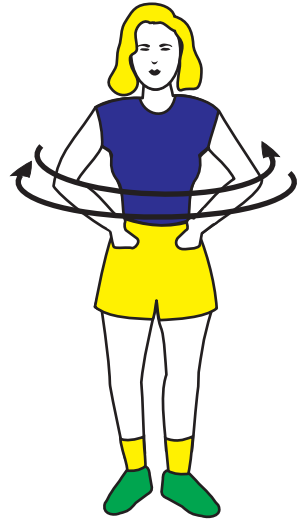
Al final de la publicación encontrará una tabla en la que puede llevar un récord de los ejercicios que hace diariamente. Esto le ayudará a evaluar su progreso y a medida que su capacidad física mejore puede aumentar la cantidad de ejercicios que realiza.



A continuación algunos ejercicios que puede realizar:

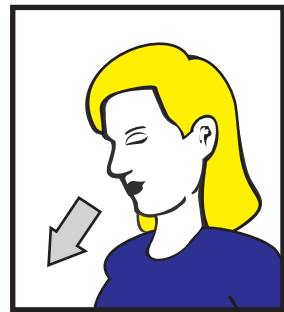
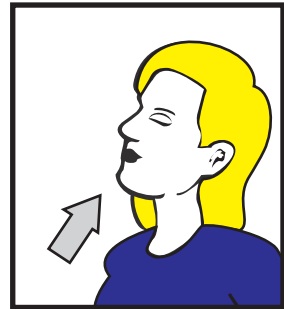
### **1. Giro de lado:**

- De pie con las manos en la cintura tuerza la parte superior de su cuerpo hacia su izquierda con suavidad
- Mantenga la posición contando hasta 10
- Vuelva a la posición inicial y repita
- Repítalo diez (10) veces



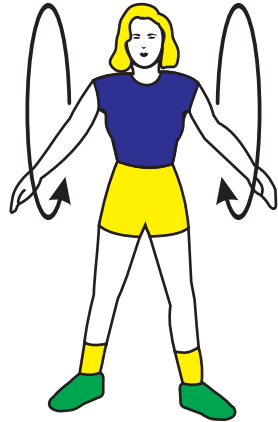
### **2. Levantar y bajar el mentón:**

- De pie baje lentamente el mentón tratando de tocar el pecho. Mantenga esta posición por cinco (5) segundos
- Levante su cabeza con lentitud, mirando el cielo raso. No se esfuerce ni tense mucho los músculos durante este ejercicio. Mantenga esta posición por cinco (5) segundos
- Vuelva a la posición normal
- Repítalo cinco (5) veces



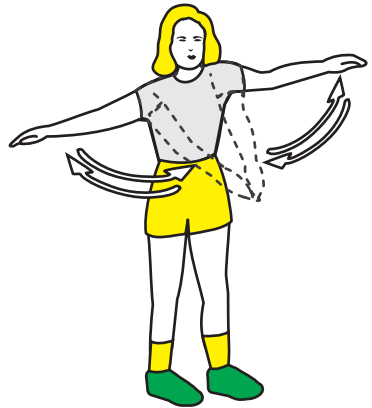
### 3. Círculo con los brazos:

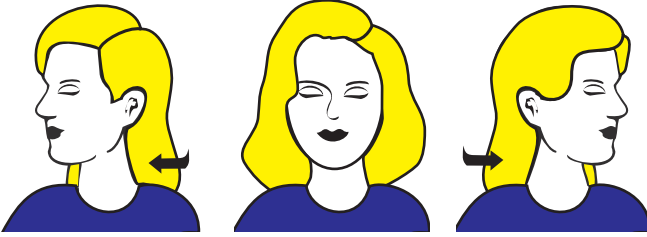
- De pie mueva los brazos en la misma dirección que las manecillas del reloj, formando grandes círculos para que la parte más alta del círculo sea sobre la cabeza y la parte más baja a la altura de su cintura
- Haga el mismo ejercicio pero mueva los brazos en dirección contraria
- Repítalo diez (10) veces



### 4. Movimiento de los brazos:

- De pie con los brazos levantados al nivel de los hombros y las manos cerradas, mueva sus brazos hacia delante manteniendo los brazos firmes (estirados)
- Según se unan los brazos, abra los puños y aplauda con suavidad frente a usted
- Mueva los brazos con suavidad hacia atrás hasta llegar a la posición original, con las manos abiertas y el pecho echado hacia afuera
- Repítalo diez (10) veces





### **5. Volteando la cabeza:**

- Párese o siéntese derecho. Mantenga la espalda recta. Mueva la cabeza despacio hacia la derecha todo lo que pueda. Mantenga esta posición durante cinco (5) segundos. Mueva la cabeza hacia la posición original.
- Repita el movimiento en dirección contraria
- Repita el ejercicio completo cinco (5) veces

### **6. Doblar el cuerpo hacia el lado:**

- De pie ponga su brazo derecho detrás de usted y levante el brazo izquierdo, con el pecho hacia delante, los hombros hacia atrás y el abdomen echado hacia adentro (o recogido), doble su cuerpo hacia la derecha hasta que sienta un leve tirón en su cintura
- Repita diez (10) veces
- Haga el ejercicio con el brazo izquierdo y levante el derecho
- Repítalo diez (10) veces



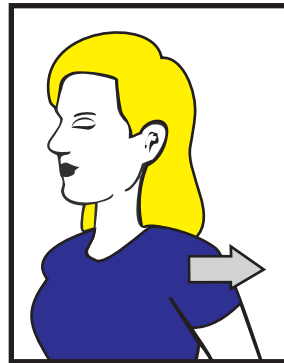
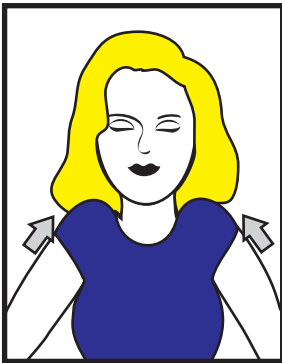
## 7. Elevación de brazos sobre la cabeza:

- De pie, levante y estire ambos brazos a la vez sobre su cabeza hasta que se toque las muñecas
- Estire sus brazos en círculo descendente (hacia abajo) hasta que las muñecas lleguen frente a su abdomen
- Repítalo diez (10) veces



## 8. Ejercicio para los hombros:

- De pie ó sentado derecho. Espire profunda y lentamente. Levante los hombros hacia las orejas. Doble los hombros hacia atrás hasta donde pueda
- Vuelva la espalda a la posición normal y exhale. Repita 20 veces



# RÉCORD EJERCICIOS DIARIOS

	Tipo de ejercicio	Minutos/Repeticiones						
		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
	Giro de lado							
	Levantar y bajar el mentón							
	Circulo con los brazos							
	Movimiento de brazos							
	Voltear la cabeza							
	Doblar el cuerpo hacia el lado							
	Elevación de brazos sobre la cabeza							
	Ejercicio para los hombros							
	Caminar							
	Trotar							
	Correr							
	Bailar							
	Correr bicicleta							
	Aeróbicos							
	Otro(s):							
	Otro(s):							
	Otro(s):							

## Referencias

Feliciano, Mildred (1984). Pasos hacia una Capacitación Física, Universidad de Puerto Rico, Servicio de Extensión Agrícola.

Corporación para el Fondo del Seguro del Estado. Ejercicios Para el Cuello y los Hombros, Oficina Regional de San Juan, Sección de Terapia Física.

Corporación para el Fondo del Seguro del Estado. Ejercítate en Tu Area de Trabajo, Oficina Regional de San Juan, Sección de Terapia Física.



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico