



**SALUD EN TU VIDA**  
SALUD PARA EL BIENESTAR



# MANTENTE ACTIVO ¡MUÉVETE!

 [saludentuvida.cdmx.gob.mx](http://saludentuvida.cdmx.gob.mx)



**CUADERNILLO 3**

CIUDAD **INNOVADORA**  
Y DE **DERECHOS**

Comer saludablemente, contar con una rutina de activación o ejercicio y dormir bien son elementos clave para mantener el funcionamiento físico y mental de tu cuerpo. Por el contrario, **el sedentarismo y la mala alimentación elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas** como las que revisamos en el primer cuadernillo.

En este tercer cuadernillo, aprenderás cómo iniciar y mantener un **programa de ejercicio** que se adapte a tus características y gustos, con metas de duración, frecuencia e intensidad.

En **PILARES** contamos con asesores del Programa **PONTE PILA** del Instituto del Deporte de la Ciudad de México dispuestos a ayudarte a **incorporar el ejercicio a tus actividades diarias**. Conoce lo que hemos preparado para ti en este cuadernillo e intégrate a los grupos de actividades físicas supervisadas.

# ¿Qué es el ejercicio y la actividad física?

**Ejercicio físico:** 

Es cualquier **actividad estructurada y planificada** que se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la destreza física.

**Actividad física:** 

Es cualquier **movimiento que realiza el cuerpo.**

Esta aplicación es una **herramienta** de ayuda para contar los pasos que se caminan al día.

¡Búscala en la **App CDMX!**





## ¿Cómo determinar el nivel de actividad física?

Puedes determinar el nivel de actividad física que tienes al día contando los pasos o los escalones que subes y bajas

Cada 30 minutos levántate y camina

 **Sedentario**  
Menos de 5 000 pasos al día (3.8 km)

 **Algo activo**  
5 000 a 9 000 pasos al día (3.8 a 6.8 km)

 **Activo**  
9 000 a 12 500 pasos al día (6.8 a 9.5 km)

 **Muy activo**  
Más de 12 500 pasos al día (más de 10 km)



## Antes de iniciar un plan de ejercicios físicos

Las personas con las siguientes condiciones deben **consultar a un médico** previamente

- Si vives con **diabetes**
- Si utilizas **insulina**
- Si vives con **hipertensión**
- Si tienes **problemas cardíacos**
- Si te **hospitalizaron** recientemente
- Si tienes una **lesión reciente**
- Si tienes **problemas ortopédicos**
- Si tienes problemas de **columna vertebral**



## Beneficios del ejercicio

- **Disminuye** el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares
- **Mantiene** la masa muscular
- **Ayuda** a perder peso cuando se tiene sobrepeso u obesidad
- **Previene** el desarrollo de diabetes
- **Ayuda** a mejorar el control de glucosa cuando se vive con diabetes
- **Disminuye** los triglicéridos y aumenta el colesterol bueno
- **Disminuye** el estrés, la tensión, la depresión y la ansiedad
- **Previene** la osteoporosis y disminuye la aparición de fracturas
- **Previene** el cáncer de mama y próstata
- **Mantiene** un buen nivel hormonal y de endorfinas que nos hace sentir bien



## Recomendaciones para principiantes

- Inicia con caminatas y aumenta la distancia de manera **gradual**
- 🕒 Si no estás acostumbrada(o) a realizar ejercicio, **inicia durante 10 minutos** con una actividad como caminata ligera, natación, pasear a tu mascota, bicicleta o clases de baile, e incrementa progresivamente hasta lograr 30 minutos continuos como mínimo
- 🔒 Establece **metas** y supéralas cada semana

# Tipos de ejercicio

## Aeróbico

Ayuda a aumentar el flujo de sangre hacia el músculo proporcionándole suficiente oxígeno para mantener una actividad por tiempo prolongado (por ejemplo, caminar, bicicleta, bailar, aerobics o natación).

## Anaeróbico (resistencia)

Ayuda a aumentar la fuerza muscular sin proporcionar suficiente oxígeno a los músculos (por ejemplo, levantamiento de pesas).

## Estiramiento

Ayuda a mejorar la flexibilidad y a prevenir lesiones a causa del ejercicio físico. Debe realizarse antes y después de cada ejercicio.





## ¿Cómo conocer la intensidad del ejercicio que realizas?

Existen dos formas de medir la intensidad del ejercicio. La primera es la **escala subjetiva del habla** al hacer ejercicio...

### Interpretación:

Alta intensidad	No puedes hablar
Moderada intensidad	Sientes dificultad al repetir tu nombre tres veces
Baja intensidad	Puedes mantener una conversación sin problemas



La segunda es mediante la **frecuencia cardíaca**, la cual mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto (**lpm = latidos por minuto**)

Calcula la frecuencia cardíaca máxima. Ejemplo:

$$\text{frecuencia cardíaca máxima} = 220(\text{valor fijo}) - \text{edad (años)}$$

$$220 - 52 (\text{edad}) = 168 \text{ lpm}$$

### Interpretación

Alta intensidad	Mayor a 117 lpm
Moderada intensidad	Entre 84 y 117 lpm
Baja intensidad	Menor a 84 lpm

**Recuerda no exceder tu frecuencia cardíaca máxima**



## Prescripción del ejercicio. Ejemplo:

- 1 Calentamiento:**  
Caminata ligera +  
Estiramiento por  
5 minutos
- 2 Aeróbico:**  
Caminata de  
intensidad moderada  
por 30 minutos
- 3 Resistencia:**  
Levantamiento de  
botellas de agua, pesas  
o ligas de resistencia  
los lunes, miércoles y  
viernes. Inicia con una  
serie de 12 repeticiones
- 4 Estiramiento:**  
30 segundos cada  
articulación principal
- 5 Enfriamiento:**  
Caminata ligera  
por 5 minutos



## Recuerda: el ejercicio físico mejora la salud

**Trata de ejercitarte** el mayor número de días a la semana

Empieza por las actividades que más te gustan (caminata, bicicleta, etc.), puedes **iniciar con 10 minutos y aumentar progresivamente hasta llegar a 30 minutos** continuos. **Recuerda dormir por lo menos 8 horas al día.**

**PILARES**

Busca las actividades que **PILARES** tiene para ti





## Conoce los programas de tu ciudad



**PONTE PILA**

Su objetivo es llevar a cabo actividades guiadas por personal capacitado.

Este programa está disponible en colonias, barrios, pueblos y unidades habitacionales de las 16 alcaldías de la Ciudad de México.

**Allí podrás realizar actividades recreativas, físicas y deportivas.**

**¡Búscanos e intégrate a nuestros grupos!**

En YouTube nos encuentras como:  
**Ponte Pila Deporte Comunitario**



**Dra. Claudia Sheinbaum Pardo**

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

**Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez**

Secretaria de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

**Dra. Oliva López Arellano**

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

**Dra. Ofelia Angulo Guerrero**

Subsecretaria de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México

**Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno**

Director General de Servicios de Salud Pública

**Dr. Adolfo Romero Garibay**

Director General de la Universidad de la Salud

**Mtro. Severino Rubio Domínguez**

Secretario General de la UNISA

**Lic. Paulo César Martínez López**

Coordinador General de PILARES

**Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**

Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Dr. Luis Alonso Herrera Montalvo**

Director General del Instituto Nacional de Medicina Genómica

**Dr. German Fajardo Dolci**

Director de la Facultad de Medicina  
Universidad Nacional Autónoma de México

**Agradecemos la colaboración de:**

**Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, Dr. Eduardo García García**  
y **Mtra. Lizbeth Moreno**, INCMNSZ

**Dra. Marcia Hiriart**, UNAM

**Dra. Lorena Orozco** y **Dr. Felipe Vadillo Ortega**, INMEGEN

**Dra. Ofelia Poblano**, INSP

**Dra. Jenny Vilchis**, Hospital Infantil de México, Federico Gómez

**Dr. Rubén Silva Tinoco**, Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México

**Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López**, IPN

**Dr. Jaime García Mena**, Cinvestav

Ahora que has terminado este cuadernillo puedes:

- Identificar la diferencia entre **ejercicio y actividad física**
- Medir tu **nivel de actividad física**
- Ubicar el tipo de **ejercicio aeróbico y anaeróbico** que puedes realizar
- Reconocer la importancia de los **ejercicios de estiramiento** que se recomiendan antes y después del ejercicio físico
- **Establecer metas** específicas de activación

¡Felicidades! Ahora estás lista o listo para comenzar un **programa inicial de activación física** y disfrutar de los beneficios para tu salud.

Te esperamos en el siguiente y último cuadernillo en el que hablaremos sobre cómo **superar los obstáculos** que se pueden enfrentar al decidir realizar cambios en el estilo de vida.

# Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud  
en tu Vida**



**Reto Salud  
en tu Vida**



**Indeporte**



**Centros de Salud**



**Pilares**



**Mapa  
interactivo**



**Ciclopistas**



**Ciclotón**



**Muevete en bici**



**Gimnacios  
urbanos**



**Parques y áreas  
naturales**



**Ecobici**