

# ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Mayor actividad física mejora la salud y el estado físico. También es clave para controlar el peso. Lo que es fácil para algunos resulta difícil para otros. Escuche a su cuerpo. Usted es que puede juzgar mejor la intensidad con la que debe hacer ejercicio. Comience lentamente con actividades sencillas y siga hasta hacer las más difíciles. Aquí se mencionan algunos términos que seguramente escuchará.



## Actividad física de intensidad moderada

- Esto determina cuán intensamente necesita hacer ejercicio para que mejore su salud. Éste es cómo usted debe ejercitar difícilmente para que mejore su salud o para obtener subsidios por enfermedad.
- Actividades físicas que lo hacen respirar un tanto más intensamente y lo hacen sudar de manera leve.
- Actividades que usted siente que podría hacer durante un máximo de 45 minutos. Esto no significa que tiene que hacer la actividad todo ese tiempo, simplemente que usted siente que podría hacerla.
- Ejemplos de esto podría ser caminar a ritmo rápido, dar vueltas en bicicleta lentamente, bailar, trabajar arduamente en la casa y en el jardín.

## Actividad física de intensidad energética

- Actividades físicas que lo llevan a respirar intensamente, hacen latir rápidamente su corazón y lo hacen sudar.
- Ejemplos de esto son correr, clases de ejercicios aeróbicos, nadar de regazos y deportes con raqueta.

Use la “prueba de la conversación” o la “escala de Borg” para ayudarse a decidir si está haciendo ejercicios con la intensidad adecuada.



# ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

**Prueba de la conversación:** Si hace ejercicio a una intensidad moderada, debe poder conversar cómodamente al mismo tiempo. Si no puede mantener una conversación con comodidad, está haciendo ejercicios a una intensidad enérgica. Si es principiante, empieza con actividades de intensidad moderada.

**Escala de Borg:** Use esta escala para determinar cuán intensamente está haciendo ejercicios. Las actividades aeróbicas, como caminar y andar en bicicleta, deben hacerse en el nivel 13 (de alguna manera intensa). Las actividades para fortalecimiento, como levantar pesas y flexiones, deben hacerse en los niveles 15 a 17 (de intenso a muy intenso). De forma gradual puede aumentar la intensidad a medida que mejora su estado físico. Las actividades que solían ser intensas se tornarán más fáciles con el tiempo y se califican con un puntaje menor en comparación con el comienzo. Por ejemplo, caminar lentamente en terreno llano puede representarle un nivel 13 de esfuerzo al comienzo. A medida que mejora su estado físico, tal vez necesite caminar a paso rápido en una leve colina para llegar al mismo nivel 13 de esfuerzo.

Escala de calificación de la categoría de Borg		
Menor esfuerzo		
6		
7	muy, muy leve	
8		
9	muy leve	
10		
11	bastante leve	***** *****
12		Zona de entrenamiento aeróbico
13	algo intenso	***** ***** *****
14		
15	intenso	***** *****
16		Zona de entrenamiento de fuerza
17	muy intenso	***** *****
18		
19	muy, muy intenso	
20		
Esfuerzo máximo		

