

¿Cuánto Ejercicio Debo Hacer?

Aumentar la actividad física mejora la salud y su estado físico. También es una clave para controlar exitosamente su peso. Lo que es fácil para una persona puede ser difícil para otra. Escuche a su cuerpo. Usted es el mejor juez de cuánto ejercicio debe hacer. Comience lentamente y siga armando su programa de actividad física. Aquí tiene algunos términos que probablemente escuche:

“La Actividad Física de Intensidad Moderada”

- Esto es la intensidad de ejercicio que tiene que hacer para obtener beneficios de salud.
- Estas actividades físicas le hacen respirar un poco más y sudar ligeramente.
- Estas son actividades que puede hacer por hasta 45 minutos. Esto no significa que tiene que hacer la actividad para tanto tiempo – solo sentirse como que pudiera hacerlo.
- Ejemplos incluyen caminar rápidamente, andar en bicicleta en terreno plano, bailar y apilar madera.



“Actividad Física de Intensidad Vigorosa”

- Estas actividades físicas le hacen respirar fuertemente, hacen que su corazón palpite rápidamente y que sude.
- Ejemplos incluyen correr, clases de aeróbico, natación, deportes de raqueta y palear.



Utilice la siguiente información para ayudarle a decidir si está haciendo ejercicio en la intensidad adecuada:

Prueba de charla: durante el ejercicio de intensidad moderada, usted debe poder hablar con un amigo. Si no puede hablar cómodamente, está haciendo ejercicio a un nivel vigoroso. Si recién empieza a hacer ejercicio, comience con las actividades ligeras o moderadas y avance desde ese punto.



Escala de Borg: Utilice esta escala para valorar cuánto ejercicio está haciendo. Las actividades aeróbicas deben hacerse al nivel 13, o algo difícil. Las actividades de resistencia deben realizarse a los niveles 15 – 17, o difícil a muy difícil. Poco a poco puede realizar actividades más difíciles. Actividades que solían ser difíciles serán más fáciles con el tiempo. Por ejemplo, caminar lento en un nivel plano puede ser un esfuerzo de nivel 13 al principio. A medida que se vuelva más saludable, puede ser que tenga que caminar rápidamente en una pequeña colina para llegar a ese mismo esfuerzo de nivel 13.

LA ESCALA DE CALIFICACIÓN DE BORG

Esfuerzo Mínimo

- 6
- 7 muy, muy ligero
- 8
- 9 muy ligero
- 10
- 11 bastante ligero
- 12
- 13 algo difícil
- 14
- 15 difícil
- 16
- 17 muy difícil
- 18
- 19 muy, muy difícil
- 20

Zona de Entrenamiento Aeróbico

Zona de Entrenamiento de Fuerza

Esfuerzo Máximo