



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¡Manténgase activo!

LISTA DE RECURSOS

Llamada a la acción:

Establezca un plan de actividad física para usted que cumpla con las recomendaciones de actividad física de la American Heart Association para adultos: al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa (o una combinación de ambas).

La lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Usted puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustitúyalos por otros, a fin de que la lección se ajuste de mejor manera a su comunidad.

¿El programa se dirige a adultos?

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

¿No cuenta con equipo audiovisual?

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

¿Tiene un proyector?

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Considere la posibilidad de descargar una autoevaluación previa al curso (PSA) de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

¿Tiene una buena conexión a Internet?

Muestre uno de los numerosos videos disponibles para transmisión de la American Heart Association o de Go Red For Women, divida a los participantes en grupos para responder un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



¡MANTÉNGASE ACTIVO! | LISTA DE RECURSOS

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



Video: Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



Material impreso: Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



Análisis en grupo: Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



Herramienta online: Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

Punto 1: Recomendaciones de actividad física

Recomendaciones de la AHA respecto de la actividad física en adultos y niños



Se fundamentan en la ciencia que apoya las conexiones entre la actividad física, la salud y el bienestar en general, la prevención de enfermedades, y la calidad de vida.

bit.ly/320sYWf



Infografía de recomendaciones de actividad física para adultos

En la infografía, se detallan las recomendaciones de la American Heart Association sobre la actividad física.

bit.ly/38C3Qrk



Infografía de recomendaciones de actividad física para niños

Los niños que se mantienen activos tienen una mayor probabilidad de tener una vida adulta saludable. En esta infografía, se detalla la cantidad recomendada de ejercicio que los niños deben realizar diariamente.

bit.ly/2wbQ14h



¡MANTÉNGASE ACTIVO! | LISTA DE RECURSOS



El poder antienvjecimiento del ejercicio

La actividad física y el entrenamiento de fuerza pueden ayudarlo a sentirse más joven y a mantenerse más sano, aun cuando alcance una edad avanzada.

bit.ly/2PtCbBk



Infografía sobre ser más activo

Información para adultos y niños sobre moverse más, y consejos para el éxito.

bit.ly/2Hz2AZY



¿Está funcionando su entrenamiento? Infografía

Revise la tabla para conocer el impacto que las actividades aeróbicas generan en sus objetivos de salud según su peso.

bit.ly/2Tk9J61



Ejercicio de equilibrio

El equilibrio es uno de los cuatro tipos de ejercicio, junto con la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, que se puede incluir en una rutina de entrenamiento saludable.

bit.ly/2TmL5li

Punto 2: Superar posibles barreras de la actividad física



¿Por qué caminar es el ejercicio más popular?

Para la mayoría de las personas, es una actividad segura, fácil de mantener y de bajo costo o sin costo.

bit.ly/39IVf6o



Darse un tiempo para caminar: por la mañana, al mediodía o por la noche

Caminar es una de las formas más versátiles de ejercicio.

bit.ly/2wgocrB



American Heart Association: introducción a cómo interrumpir los atracones

Interrumpa el atracón con un ejercicio simple que puede realizar en la sala de estar. (0:30)

bit.ly/2vJKXoe



¡MANTÉNGASE ACTIVO! | LISTA DE RECURSOS



American Heart Association: estiramiento en el sofá

Interrumpa el atracón con los estiramientos que puede realizar en el sofá. (0:30)

bit.ly/3abKWlf



American Heart Association: estocadas

Interrumpa el atracón con las estocadas. (0:30)

bit.ly/2w5tjei



American Heart Association: flexiones

Interrumpa el atracón con flexiones. (0:30)

bit.ly/3805vWA



American Heart Association: giro del torso

Interrumpa el atracón con giros de torso. (0:30)

bit.ly/2HWeT2D

Punto 3: Crear un plan de actividad física



Ejercítense de forma conveniente

Conozca la diferencia entre la actividad física de intensidad moderada y vigorosa, cómo calcular su frecuencia cardíaca objetivo y las soluciones creativas para barreras comunes. (1:39)

bit.ly/2P1vdTS



Estiramientos para ejercitarse y aumentar la flexibilidad

Estiramientos básicos que deben ser una parte importante de cualquier programa de actividades.

bit.ly/38BGVMN



Recetas de aperitivos saludables para consumir después del entrenamiento

Elija una de estas opciones para recompensarse después del entrenamiento.

bit.ly/2vK1L7S



¡MANTÉNGASE ACTIVO! | LISTA DE RECURSOS



Defina sus objetivos de acondicionamiento físico

Responda a estas cinco preguntas antes de comenzar un nuevo programa de acondicionamiento físico.

bit.ly/2vepQds



¿Qué contiene la lista de reproducción? Súbale el volumen a la música para ejercitarse mejor

Las investigaciones muestran que una lista de reproducción estupenda puede ser justo lo que necesita para ayudarlo a mantener su rutina de entrenamiento. También podría ayudarlo a ser más rápido y fuerte. (0:31)

bit.ly/2HV62yj



Cinco formas de mejorar su entrenamiento

Mantenerse activo es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir la cardiopatía y mejorar la salud y el bienestar en general. (0:35)

bit.ly/2HV62yj



Infografía sobre hacer que cada movimiento cuente

Cómo incluso los pequeños pasos diarios pueden lograr grandes avances.

bit.ly/2T5Egp7

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21