

Familiarícese con su Podómetro

INSTRUCCIONES, RETOS Y SUGERENCIAS PARA ESTAR MÁS ACTIVO(a)





INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

La actividad física regular es una parte muy importante de un estilo de vida sano. En la mayoría de los casos, estar activo (a) es más seguro que permanecer inactivo (a).

Si está planeando iniciar un programa de actividad física o aumentar significativamente la intensidad de su programa actual, debería consultar con su médico de cabecera antes de empezar. Usted es capaz de hacer cualquier actividad que desee hacer - siempre y cuando la inicie lentamente y la aumente gradualmente. O, podría ser que tenga que restringir sus actividades físicas a las que sean seguras específicamente para usted. Antes iniciar su "vida activa", hable con su médico o proveedor de cuidado médicos acerca de los tipos de actividades físicas en las que le gustaría participar y siga sus indicaciones.

También es una buena idea mantener informado a su proveedor de cuidado médico sobre su progreso en su programa de estilo de vida sano. Él o ella están interesados en su salud y bienestar, y estarán encantados de saber acerca de su esfuerzo para mejorar su estilo de vida.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública

(PARC-PH, por las siglas en inglés de Physical Activity Resource Center for Public Health)

University of Pittsburgh

515 Parran Hall

130 DeSoto Street

Pittsburgh, PA 15261 USA

Teléfono: 412-624-0188

Fax: 412-624-7397

Email: stortik@edc.pitt.edu

ÍNDICE

Familiarícese con su podómetro (contador de pasos) - Instrucciones para usar el contador de pasos

1

Instrucciones específicas.

2

Familiarícese con el contador de pasos y niveles de actividad. . .

3-5

Listas de actividades.

6

Calendario mensual de actividades.

8-14

Calendario de actividades diarias.

15

FAMILIARISESE CON SU PODÓMETRO

Instrucciones Generales de cómo usar el PODÓMETRO o Contador de Pasos

El podómetro que para propósitos de este folletín llamaremos por su nombre común “contador de pasos” es un monitor de actividad que cuenta el número de pasos que usted camina en un día. Le pedimos que use este contador de pasos todos los días durante una semana completa, un período de siete días. El contador de pasos debe sujetarse firmemente a la ropa o colocar en posición vertical sobre el cinturón a nivel de la cintura. Lo primero que debe hacer todas las mañanas cuando se levante es colocarse el contador de pasos y quitárselo al final del día, justo antes de acostarse.

Es importante que no permita que el contador de pasos se moje. Por favor, no lo use en la lluvia o al bañarse o nadar.

Asegúrese de que el contador de pasos marque cero antes de colocárselo en la mañana, empuje el botón de reinicio.

No se olvide que después de quitarse el contador en la noche, debe hacer una lectura y anotar el total de pasos en su diario de actividad de siete días. Por favor hágalo cada día durante los próximos siete días.



INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

- Cada mañana, justo antes de colocarse su contador de pasos, empuje el botón de reinicio para que el contador regrese a la posición “cero”.
- Anote la hora en la que se coloca el contador de pasos en su Registro de actividad.
- Use el contador de pasos a nivel de la cadera (mire las imágenes a continuación), asegúrese de mantenerlo vertical y de que se mantenga firmemente contra su cuerpo.
- Use el contador de pasos **TODO EL DÍA**, excepto cuando se bañe, nade o en la lluvia (a menos de que el contador de pasos este protegido por ropa y no se pueda mojar.) Si se quita el contador de pasos más de 30 minutos, anote el período de tiempo en el que no lo usó (minutos o horas) en su Registro de actividad.
- A la hora de acostarse, quítese el contador de pasos. Anote lo siguiente en su Registro de actividad: (a) el número de pasos que marca el contador, y (b) la hora a la que se quitó el contador.
- Por favor no toque el botón de reinicio durante el día, de hacerlo borrará el total que el contador ha sumado hasta ese momento.
- Mantenga la cubierta cerrada o el contador de pasos no podrá funcionar correctamente y llevar un conteo actual de sus pasos.
- No use el podómetro en un pantalón, chaqueta o bolsillo. El contador de pasos no funcionará correctamente.

Siga estos pasos por los próximos siete días.

Si tiene cualquier pregunta o duda, por favor comuníquese con _____ al _____.

Muchas gracias por su tiempo y esfuerzo.



POSICIÓN VERTICAL:

¿Qué se entiende por "posición vertical" y por qué es tan importante?

En las imágenes anteriores, el contador de pasos está colocado en "posición vertical", lo que significa paralelo al suelo. En otras palabras, la cubierta del contador de pasos está hacia afuera de modo que si alguien lo ve de frente, verá la cubierta completa de su contador de pasos. Es importante que cuando use el contador se lo coloque de tal manera que permanezca en esta posición. Los contadores de pasos están diseñados para usarse en posición vertical. Sólo capturarán una pequeña parte de sus pasos si no lo usa en posición vertical.

Familiarícese con el contador de pasos y niveles de actividad

Use las sugerencias siguientes para:

1. Familiarizarse con su contador de pasos.
2. Aprender cual es su nivel inicial de actividad física y movimiento.

Prueba de 100 Pasos para comprobar la Posición de su Contador de Pasos

Use esta prueba para comprobar que usa el contador de pasos de forma correcta:

1. Coloque el contador de pasos en su cadera en posición vertical, tal como se muestra en la página 2.
2. Oprima el botón de reinicio para poner el contador en cero y cierre la cubierta.
3. Camine 100 pasos.
4. Abra el contador de pasos y cheque cuántos pasos indica.

100 pasos = Perfecto

95 o 105 pasos = Bueno ($\pm 5\%$ error)

90 o 110 pasos = Aceptable ($\pm 10\%$ error)

85 o 115 pasos = Inaceptable ($\pm 15\%$ error)

Si nota que su contador de pasos le está dando una lectura incorrecta, revise que lo esté usando en posición vertical. Si está usando el contador de pasos correctamente y continúa obteniendo resultados inaceptables, muévelo a un sitio diferente en su pretina o colóquelo atrás en la región baja de la espalda. Su objetivo es usar el contador en el sitio que le proporcione los resultados más exactos. Conforme pierda o gane peso, necesitará repetir la prueba de los 100 pasos para cerciorarse de que su contador de pasos continúa dándole una lectura precisa en la posición en la que usualmente lo coloca.



¿Qué tan activa fue su semana?

Use su contador de pasos (podómetro) por siete días consecutivos y anote a continuación el número de pasos que hizo en el registro de actividad física de 7 días.

Registro de 7-días de actividad física

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

pasos						
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Promedio de Pasos por Día

Pasos

Anote arriba su cuenta de pasos para cada uno de los 7 días y divídala entre 7 para obtener su



Mida una Milla

- ♦ Usando su contador de pasos, vaya a una pista de entrenamiento o encuentre otro sitio con una superficie plana (eje., la acera o una calle) y determine la distancia que necesita caminar para recorrer una milla.
- ♦ Una vez que haya seleccionado el área donde va a caminar, asegúrese que el contador esté en cero y empiece a caminar hasta alcanzar una milla.
- ♦ Al llegar al final de la milla, mire su contador de pasos y anote el número de pasos que marca. Usará este número como su punto de referencia.

Tome en cuenta que se necesitan en promedio más o menos 2000 pasos para recorrer una milla, pero esto varía de persona a persona. Por ejemplo, una persona más alta dará menos pasos para recorrer la misma milla que una persona más baja de estatura debido a la longitud de sus piernas.

Me toma	pasos caminar una milla.
---------	--------------------------

Fin de semana vs. Día de la semana

- ◆ Haga una suposición de cuándo cree que realizará más pasos, en los días de semana o los días del fin de semana, a continuación, probaremos si adivino correctamente.
- ◆ Use su contador de pasos y anote el número de pasos que muestra su contador de pasos de lunes a viernes. Haga lo mismo para el sábado y domingo.
- ◆ Compare el número promedio de pasos que realizó durante la semana cuando trabaja y el número promedio de pasos que realizó durante el fin de semana.

Estoy más activo(a) el:

Fin de semana

Día de semana

(Dibuje un círculo alrededor de la respuesta correcta)

Desarrolle una Mente Activa

- ◆ Identifique 2 días en un futuro cercano, en el cual su patrón de actividad será lo más similar posiblemente (por ejemplo: dos días durante la semana próxima.)
- ◆ Use su contador de pasos ambos días.
- ◆ El primer día, siga en lo posible su rutina cotidiana normal.
- ◆ El segundo día, trate de incorporar en su día tanta actividad física como le sea posible. No haga cambios mayores que podrían tomarle mucho tiempo, simplemente haga pequeños cambios a su estilo de vida a través del día para hacerlo más activo. Por ejemplo, use las escaleras en lugar de usar el elevador o camine al otro lado de su oficina para hablar con un colega en lugar de llamarle o enviar un correo electrónico, ambas son dos formas espontáneas de añadir actividad a su día.
- ◆ Compare el resultado de los pasos realizados en estos dos días. Fue el día en que hizo algunos cambios en su nivel de actividad ¿Su día más activo? ¿Qué tipos de actividad física de cambio de estilo de vida logró incorporar ese día?

Compare el número de pasos que dió en esos dos días. ¿Hay diferencias entre estos dos días? De ser afirmativo, ¿Qué causó las diferencias?

Día 1: Día Normal

Día 2: Día de Estilo de Vida

Número Total de Pasos

Número Total de Pasos

LISTA DE ACTIVIDADES

Hay muchas sencillas formas en las que puede añadir pasos a lo largo del día. A continuación encontrará varias sugerencias que le ayudarán a añadir pasos a su día sin demasiado esfuerzo.

EN CASA

- De una caminata después de la cena y convierta esto en una tradición familiar.
- Camine con su perro.
- Trate de lograr la mitad de sus pasos meta antes del medio día.
- Levántese y muévase por lo menos una vez cada 30 minutos
- Cuando hable por teléfono, aproveche la oportunidad para caminar y hablar.
- Recompense a su familia por alcanzar su meta de pasos con actividades divertidas.
- Cada hora de programación en la televisión contiene por lo menos 17 minutos de comerciales, camine alrededor de su casa durante las pautas comerciales.
- Haga un reto familiar para ver quién puede lograr incrementar más su número de pasos en una semana.
- Camine mientras sus hijos juegan deportes.
- Camine a casa de una amistad o vecino en lugar de llamarle por teléfono.
- Organice un club de caminatas con sus vecinos o amistades.
- Apague la televisión y organice una actividad familiar activa.
- Haga una caminata y ayude a recoger basura en su vecindario o en un parque cercano.
- Planee fines de semana activos (caminatas más largas, vaya a escalar o organice un juego en el parque.)
- Planee como incorporar caminatas en su día, por ejemplo, camine con una amistad en la mañana y con su familia en la tarde.

FUERA DE CASA

- Estacionese lo más alejado posible de la entrada de la tienda.
- Evite elevadores y escaleras eléctricas – en su lugar, use las escaleras.
- Planee vacaciones activas.
- Cuando este en el aeropuerto esperando su avión, camine y evite los pasillos eléctricos.
- Lleve el carrito de compras del supermercado de regreso a su sitio.
- Cuando su destino sea a menos de una milla, canime, no maneje
- Cuando tenga que sacar del auto las compras del supermercado, hágalo en varios viajes
- En lugar de usar la ventanilla de auto servicio del banco, estacionese y entre a la sucursal.

EN EL TRABAJO

- Bájese del autobús antes de llegar a su trabajo y camine hasta su destino.
- Haga varias caminatas de 10 minutos durante el día.
- Organice un grupo o varios para hacer caminatas.
- Organice un grupo de caminatas entre sus compañeros de trabajo durante sus descansos.
- Camine alrededor de su oficina varias veces al día o salga y dele la vuelta a la cuadra.
- Levántese y muévase por lo menos una vez cada 30 minutos.
- Elija la puerta de entrada a su edificio que le quede más lejos, opte por el camino más largo a su oficina.
- Busque un camino más largo para llegar hasta donde es su reunión.
- Camine durante su hora de almuerzo o descanso.
- Tome descansos de 5 minutos de su computadora y camine en su oficina.
- Use las escaleras en lugar del elevador o las escaleras eléctricas.
- Camine a la oficina de sus colegas en lugar de llamar o mandar un correo.
- Estacionese lo más lejos posible y camine, camine a la hora del almuerzo no saque su auto.
- Camine hasta otro piso para ir al baño, tomar agua o ir hacer copias.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____

Registro de Actividad

Total de pasos

ID _____

Mes _____

este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
	1	2	3	4	5	6	
# de pasos _____							
7	8	9	10	11	12	13	
# de pasos _____							
14	15	16	17	18	19	20	
# de pasos _____							
21	22	23	24	25	26	27	
# de pasos _____							
28	29	30	31				
# de pasos _____				# de pasos _____			

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad
 ID _____ Mes _____ Total de pasos _____
 este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
		1	2	3	4	5	
		# de pasos _____					
8	9	8	9	10	11	12	
# de pasos _____							
13	14	15	16	17	18	19	
# de pasos _____							
20	21	22	23	24	25	26	
# de pasos _____							
27	28	29	30	31			
# de pasos _____			# de pasos _____				

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad _____ Total de pasos _____
 ID _____ Mes _____ este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
			1	2	3	4	
			# de pasos _____				
5	6	7	8	9	10	11	
# de pasos _____							
12	13	14	15	16	17	18	
# de pasos _____							
19	20	21	22	23	24	25	
# de pasos _____							
26	27	28	29	30	31		
# de pasos _____		# de pasos _____					

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad _____ Total de pasos _____
 ID _____ Mes _____ este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
			4	1	2	3	
# de pasos _____							
4	5	6	7	8	9	10	
# de pasos _____							
11	12	13	14	15	16	17	
# de pasos _____							
18	19	20	21	22	23	24	
# de pasos _____							
25	26	27	28	29	30	31	
# de pasos _____							

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad _____ Total de pasos _____
 ID _____ Mes _____ este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
31					1	2	
# de pasos _____					# de pasos _____	# de pasos _____	# de pasos _____
3	4	5	6	7	8	9	
# de pasos _____							
10	11	12	13	14	15	16	
# de pasos _____							
17	18	19	20	21	22	23	
# de pasos _____							
24	25	26	27	28	29	30	
# de pasos _____							

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad _____ Total de pasos _____
 ID _____ Mes _____ este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
30 # de pasos _____	31 # de pasos _____					1 # de pasos _____	# de pasos _____
2 # de pasos _____	3 # de pasos _____	4 # de pasos _____	5 # de pasos _____	6 # de pasos _____	7 # de pasos _____	8 # de pasos _____	# de pasos _____
9 # de pasos _____	10 # de pasos _____	11 # de pasos _____	12 # de pasos _____	13 # de pasos _____	14 # de pasos _____	15 # de pasos _____	# de pasos _____
16 # de pasos _____	17 # de pasos _____	18 # de pasos _____	19 # de pasos _____	20 # de pasos _____	21 # de pasos _____	22 # de pasos _____	# de pasos _____
23 # de pasos _____	24 # de pasos _____	25 # de pasos _____	26 # de pasos _____	27 # de pasos _____	28 # de pasos _____	29 # de pasos _____	# de pasos _____

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD PUBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad
 ID _____ Mes _____ Total de pasos _____
 este Mes

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
1	2	3	4	5	6	7	
# de pasos _____							
8	9	10	11	12	13	14	
# de pasos _____							
15	16	17	18	19	20	21	
# de pasos _____							
22	23	24	25	26	27	28	
# de pasos _____							
29	30	31					
# de pasos _____	# de pasos _____	# de pasos _____					# de pasos _____

Physical Activity Resource Center for Public Health (PARC-PH) This project was sponsored by funding from the United States Air Force administered by the U.S. Army Medical Research Acquisition Activity, Fort Medical Research Acquisition Activity, Fort Detrick, Maryland, Award Number W81XWH-04-2-0030. Review of materials does not imply Department of the Air Force endorsement of factual accuracy or opinion.

CENTRO DE RECURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD PÚBLICA

Nombre _____ Registro de Actividad de la Semana _____ Total de pasos _____
 ID _____ de la Semana _____ esta Semana _____

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de la Semana
# de pasos _____							

Centro de Recursos de Actividad Física para la Salud Pública Parc-Ph