

Health Promotion in Motion

Manténgase Activo Durante el Invierno



Mantenerse activo cuando hace frío afuera puede requerir un pequeño esfuerzo adicional, pero vale la pena. La actividad física tiene muchos beneficios:

- Fortalece su sistema inmunitario. Incluso las personas moderadamente activas se resfrían 20-30% menos que sus contemporáneos sedentarios.
- Disminuye la sensación de depresión, ansiedad y estrés.
- Mejora el sueño.
- Aumenta sus probabilidades de adelgazar con éxito, y ayuda a mantener un peso saludable.

Conceptos Básicos de la Actividad Física

- El objetivo es mantenerse activo 30 minutos por día.
- La actividad física no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa.
- Elija actividades que disfrute. Será mucho más fácil incluirlas en su día.
- Manténgase activo con sus amigos y su familia. Es más divertido, y ellos lo motivarán cuando lo necesite.
- Anote sus planes de actividad física en su calendario. Realizar actividad física es tan importante como sus otras actividades. Fíjese cuándo puede hacerse tiempo para mantenerse activo en el patio, en el gimnasio, en la clase de yoga, o paseando por la cuadra. Planificar con antelación forma parte de adquirir el hábito de mover su cuerpo todos los días.



Caminar

Una caminata de 30 minutos durante su pausa para el almuerzo le ayudará a sentirse más lleno de energía y renovado, y es una excelente forma de integrar la actividad física en su día. Esta es una buena estrategia si está ocupado después del trabajo.

- Camine sin compañía si necesita tiempo a solas, o con un compañero de trabajo para que sea un acontecimiento social.
- Si no dispone de 30 minutos, está bien "fraccionar" el tiempo. Encuentre tres momentos distintos del día para caminar 10 minutos.



Actividades de Invierno al Aire Libre

- Usar raquetas para la nieve
- Quitar la nieve con pala
- Patinar sobre hielo
- Hockey sobre hielo
- Andar en trineo
- Construir una persona o escultura de nieve
- Caminar
- Esqui tabla (snowboard)
- Jugar a la mancha en la nieve
- Esqui a campo traviesa
- Esqui cuesta abajo
- Cortar leña
- Buscar huellas de animales en la nieve

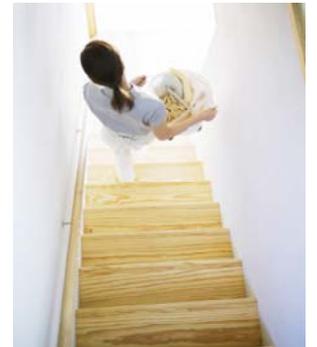




Quando el Clima Afuera es "Aterrador"

Quando esté muy frío o húmedo para estar al aire libre, pruebe una de estas ideas.

- Juegue con sus hijos. ¡A ellos les encantará que quite del medio todos los muebles y objetos frágiles, y que corra en círculos con ellos! Juegue a las escondidas, Simón dice, o baile el "Hokey Pokey". ¡El punto es moverse y divertirse!
- Algunos hoteles ofrecen descuentos en la membresía de la piscina, o pequeñas tarifas para utilizar una sola vez sus instalaciones.



- Ponga música y baile.
- Practique patinaje sobre hielo en una pista de patinaje interior.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- Camine por el centro comercial local.
- Lave la ropa.
- Aspire.
- Limpie la casa.
- Cuando mire televisión, muévase durante los cortes comerciales. Estire, haga flexiones, abdominales y saltos de tijera, trote en el lugar, o realice cualquier otro ejercicio que prefiera.



Manténgase Cálido y Seguro



- Vístase con varias capas de ropa que pueda quitarse ni bien comience a transpirar, y luego volvárselas a poner cuando lo necesite. Comience con una capa delgada de material sintético como el polipropileno. Removerá el sudor de su cuerpo. Evite el algodón, que permanece húmedo en contacto con su piel.
- Pruebe usar un par de guantes finos, por debajo de un par de guantes más gruesos o mitones, forrados de lana o vellón.
- No se olvide de usar un gorro o una banda para el pelo; entre 30 y 40% del calor corporal se pierde por la cabeza.
- Use un casco para practicar hockey sobre hielo, esquí, esquí tabla (snowboarding), y andar en moto de nieve.
- Beba agua antes, durante, y después del ejercicio, incluso si no siente sed. Cuando el clima es frío puede deshidratarse del mismo modo que cuando hace calor.



- Recuerde utilizar protector solar. Quemarse por el sol es tan fácil en invierno como en verano.
- Si está oscuro afuera, use vestimenta reflectante y lleve una linterna.