

# SALUD



## SECRETARÍA DE SALUD



# ACTIVIDAD FÍSICA

Guía para pacientes.



Socios por la prevención.

2008





## SECRETARÍA DE SALUD

---

DR. JOSÉ ANGEL CÓRDOVA VILLALOBOS  
Secretario de Salud

DRA. MAKI ESTHER ORTIZ DOMÍNGUEZ  
Subsecretaria de Innovación y Calidad

DR. MAURICIO HERNÁNDEZ AVILA  
Subsecretario de Prevención y Promoción de Salud

LIC. MA. EUGENIA DE LEÓN-MAY  
Subsecretaria de Administración y Finanzas

LIC. DANIEL KARAM TOUMEH.  
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

LIC. JUAN ANTONIO GARCÍA VILLA  
Comisionado Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios

DR. GERMÁN FAJARDO DOLCI  
Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

DR. JULIO SOTELO MORALES  
Titular de la Comisión Coordinadora de Institutos  
Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

DRA. MARÍA DE LO ANGELES FROMOW RANGEL  
Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación  
y Participación Social

DR. EDUARDO GONZÁLES PIER  
Titular de la Unidad de Análisis Económico

DR. PABLO KURI MORALES  
Director General  
Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades

DR. CARLOS H. ALVAREZ LUCAS  
Director General Adjunto de Programas Preventivos

DR. AGUSTÍN LARA ESQUEDA  
Director del Programa de Salud del Adulto y del Anciano

DR. ARMANDO BARRIGUETE MELENDEZ  
Coordinador Fuerza de Tarea Enfermedades Crónicas  
y Trastornos de la Alimentación

### Elaborado por:

L.N. Claudia Ribón Lazcano  
L.N.V. Jorge Vidal Rodríguez

### Adaptación y modificación:

Dr. Oscar Velazquez Monroy  
Dr. Agustín Lara Esqueda  
Lic. Laiza Fuentes chaparro

Con el apoyo de Servicios de Salud del Estado de Querétaro



## INDICE

---

¿Qué es PROESA?	6
Objetivo	7
Beneficios	7
Recomendaciones	8
Calentamiento	9
Resistencia	9
Relajación	9
Ejercicios contraindicados	10
¿Porqué es bueno caminar?	11
¿Qué se necesita para caminar?	12
¿Para no correr riesgos?	13
Ejercicios de calentamiento	13
Movimientos	14
Distancia a caminar y trotar (5 días a la semana)	15
Rutinas	16

## ¿QUÉ ES PROESA?

---

Es el conjunto de estrategias que promueven la actividad física para mejorar la salud y la calidad de vida. Este programa fomenta la práctica adecuada de actividades físicas para coadyuvar en la disminución de la mortalidad por padecimientos asociados con el sedentarismo.

Además, pretende contribuir al desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables. Las estrategias fundamentales para el desarrollo son:

- 1) **“Actívate y Pausa para la Salud”**
- 2) **“A caminar con vigor”**
- 3) **“Ejercicio vigoroso”**

Este manual servirá para iniciar y continuar con la activación física a través de la estrategia “Pausa para la Salud”.

## OBJETIVO

---

Ayudar al individuo a enfrentar las presiones de las actividades cotidianas y los efectos del trabajo sedentario a través de la activación física durante 10 minutos dentro de su área y su horario laboral.

## BENEFICIOS

---

La práctica diaria de la “**Pausa para la Salud**” hará que los individuos disfruten de mayor bienestar físico general, además de propiciar un mejor ambiente de cordialidad y armonía en el trabajo.

## RECOMENDACIONES

---

Una rutina de ejercicios deberá efectuarse en un nivel intermedio de intensidad y se explicará a los participantes como adaptar los ejercicios a su propio nivel de condición física y a su experiencia.

Al integrar un grupo de ejercicio es necesario considerar los siguientes aspectos:

- Conocer el estado general de salud de cada uno de los integrantes del grupo
- Aprender y enseñar a tomar la frecuencia cardiaca. De tal forma que cada participante pueda verificarlo antes y durante la activación física.
- Realizar una valoración física que consiste en 5 pruebas sencillas para conocer el nivel de condición física de cada individuo

Frecuentemente, antes de iniciar la rutina se darán algunas indicaciones como:

- Conservar una postura adecuada
- La espina neutral
- El abdomen contraído
- La caja torácica erguida

La rutina para la “**Pausa para la Salud**” deberá constar de tres canciones de cuatro minutos cada una aproximadamente.

## CALENTAMIENTO

## CANCIÓN 1

---

Siempre se debe empezar la rutina por un calentamiento con movimientos suaves y continuos que tiene como objetivo preparar al cuerpo, para realizar ejercicio vigoroso y reducir el riesgo de lesiones. Es recomendable que la evolución de los movimientos siga siempre una dirección, ya sea de la cabeza hacia los pies a la inversa, de esta manera nos aseguramos de no omitir ningún grupo muscular.

## RESISTENCIA

## CANCIÓN 2

---

Durante la segunda canción abarcamos la fase aeróbica donde se consideran ejercicios que incrementan la capacidad del sistema cardiovascular y del sistema respiratorio. Dando continuidad a lo anterior, se deberá iniciar esta fase con movimientos lentos y suaves y se irá incrementando gradualmente la intensidad y el rango de movimientos de los ejercicios.

## RELAJACIÓN

## CANCIÓN 3

---

La última fase de la “Pausa para la Salud” es el enfriamiento, la cual brindará una transición entre el ejercicio vigoroso y los ejercicios de estiramiento. Consta de movimientos de una intensidad suave y moderada con trabajo de baja intensidad como marchar o caminar, además de estiramientos estáticos que hacen que el ritmo disminuya lo suficiente.

## EJERCICIOS CONTRAINDICADOS

---

Son movimientos o posturas que ofrecen cierto riesgo de lesionarse para la mayoría de los ejecutantes dentro de la rutina, es por ello que se recomienda que se excluyan de la sesión.

Los principales ejercicios contraindicados son:

- Sentadilla profunda.
- Círculos completos con el cuello.
- Flexión de la columna sin apoyo (frontal o lateral)
- Bloquear las rodillas durante el ejercicio
- Hiperextensión del cuello
- Hiperextensión de la columna
- Hiperflexión de la rodilla

Es necesario que se utilice el sentido común para analizar los movimientos que pudieran parecer riesgosos y buscar alternativas más seguras para lograr el objetivo de la “**Pausa para la Salud**”

## ¿ POR QUÉ ES BUENO CAMINAR?

---

- El corazón y los pulmones van a trabajar mejor
- Uno se ve mejor
- Se fortalecen los huesos
- Se duerme bien y se tiene buen humor
- Ayuda a prevenir y controlar la diabetes y la presión arterial alta
- Se eleva la autoestima
- Nos hace sentir muy bien

Todo esto lo puede lograr siguiendo el programa “A Caminar con Vigor” que se describe a continuación.

## ¿QUÉ SE NECESITA PARA CAMINAR?

---

Decidirse e iniciar poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de 5, 10 ó 15 minutos, en la mañana, en la tarde o en la noche y de preferencia hacerlo en los mismos horarios.

- Un par de tenis ligeros, con buen soporte
- Ropa cómoda de acuerdo al clima
- Escoger un lugar seguro
- Hacerlo progresivamente e irse deteniendo poco a poco si hay cansancio
- Permanecer erguido y no inclinarse demasiado para no entorpecer la respiración
- Caminar sobre pasto, tierra o una pista
- Beber líquidos durante y después de caminar

### **PERO ANTES Y POR SEGURIDAD RECUERDE...**

No usar ropa o fajas de goma o plástico

No aumentar la distancia de manera brusca, es mejor hacerlo poco a poco

No realizar actividad física estando enfermo

Acudir al médico si llega a presentar molestias al caminar; en este caso debe disimular la velocidad poco a poco

Realizar los ejercicios de calentamiento que se indican

## ¿PARA NO CORRER RIESGOS?

---

Durante la caminata es importante detectar a qué ritmo está trabajando el corazón. Esto se puede saber tomándose el pulso según se indica:

- Contar las pulsaciones durante 15 segundos poniendo los dos dedos sobre la muñeca izquierda.
- La cantidad obtenida multiplicarla por 4.
- En las primeras semanas de haber iniciado con actividad física, el pulso durante la caminata no debe ser menos ni mayor a lo que se señala en la siguiente tabla de acuerdo a la edad.

PULSO	EIDADES									
	13-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-50	51-55	56-59
MIN.	124	120	118	114	112	110	106	104	-	-
MÁX.	164	160	158	154	148	144	140	136	116	112

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

---

De pie y con una separación entre ambas piernas, que le permiten mantener el equilibrio, realice de 4 a 10 veces cada uno de los siguientes movimientos de acuerdo a su condición física.

## MOVIMIENTOS

---

### *Movimientos de cabeza*

- Recuéstela en los hombros, alternando derecha e izquierda
- Gírela a la derecha y a la izquierda
- Muévala al frente y atrás'

### *Movimientos de hombros*

- Súbalos y bájelos
- Muévalos hacia adelante y hacia atrás, alternando

### *Movimientos de brazos*

- Muévalos como si fuera corriendo
- Elévelos al frente hasta la altura de la cara y regréselos a la posición original
- Elévelos lateralmente hasta la altura de los hombros y regréselos a la posición original
- Elévelos al frente hasta arriba de la cabeza y bájelos en forma lateral

### *Flexiones del tronco y la cintura*

- Con las manos en la cintura, flexione el tronco hacia la derecha y vuélvalo a la posición central, haga lo mismo hacia la izquierda
- Con las manos en la cintura, flexione el tronco al frente, luego llévelo hacia atrás, volviendo a la posición central
- Con los brazos extendidos a los lados, flexione el tronco hacia la derecha y vuélvalo a la posición central, hacia la izquierda
- Con los brazos extendidos hacia arriba, flexione el tronco al frente y luego llévelo hacia atrás volviendo a la posición central

### *Movimientos de piernas*

- Eleve las rodillas al frente, alternándolas
- Balancee sus piernas adelante y atrás alternándolas
- Eleve sus piernas lateralmente alejándolas y acercándolas, no importa que se cruce con su pie de apoyo, alternando cada una
- Eleve sus piernas hacia atrás, alternándolas

### *Movimientos de pies*

- Camine normalmente durante un minuto.
- Camine apoyándose sobre la punta de los pies
- Camine apoyándose sobre los talones
- Camine alternando el apoyo sobre la punta y los talones

## DISTANCIA A CAMINAR Y TROTAR (5 DÍAS A LA SEMANA)

13 a 19 años		20 a 29 años		30 a 50 años		51 a 60 años		61 a 70 años	
minutos	metros	minutos	metros	minutos	metros	minutos	metros	minutos	metros
(1) 25	3,500	(1) 24	3,000	(1) 20	1,000	(1) 15-20	800-1,000	(1) 20-25	800-1,000
28	3,800	28-30	3,300	20	1,500	20-25	1,100 1,500	25-30	1,100 1,500
30*	4,000	25-27*	3,500	20	2,000	25-30	1,600 2,000	30-35	1,600 2,000
28-30**	4,000	23-25**	3,500	25	2,500	30-35	2,100 2,500	35-40	2,100 2,500
				30	3,000	35-40	3,100 3,500	40-45	3,100 3,500

\*Caminar y trotar.

\*\* Trotar y caminar.

(1) Inicie por este nivel y vaya ascendiendo de acuerdo a su condición física, permaneciendo un mínimo de 2 semanas en cada uno. Las siguientes cantidades son para calcular la distancia a recorrer: 250 m = 770 pasos, 1,000 m = 1,540 pasos.

**CYC**  
CABEZA Y CUELLO

**EXS**  
EXTREMIDADES  
SUPERIORES

# RUTINAS

**TYC**  
TRONCO  
Y CINTURA

**EXI**  
EXTREMIDADES  
INFERIORES

# CYC

**MÚSCULOS A TRABAJAR:**

Esternocleidomastoideo

Trapezio

# EXS

**MÚSCULOS A TRABAJAR:**

Pectoral mayor.

Bíceps.

Tríceps.

Retináculo flexor.

Deltoides.

Extensores y flexores  
de la muñeca.

# TYC

**MÚSCULOS A TRABAJAR:**

Recto abdominal.

Abdominales transversos.

Oblicuos.

Dorsales.

# EXI

**MÚSCULOS A TRABAJAR:**

Glúteos.

Bíceps femoral.

Aductores del muslo.

Recto femoral.

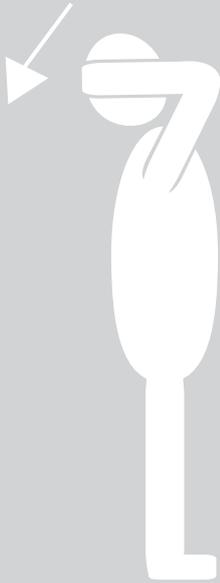
Peroneales.

Extensores del pie.

Gastrocnemio.

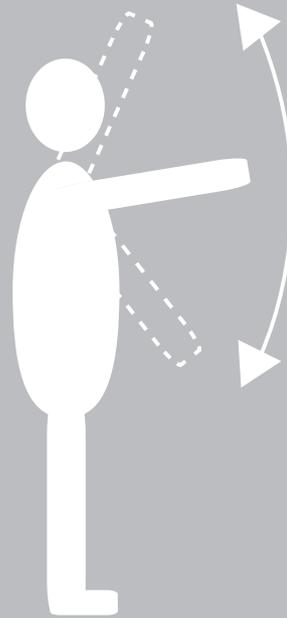
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido  
**Ritmo:**  
8 ó 16 repet.



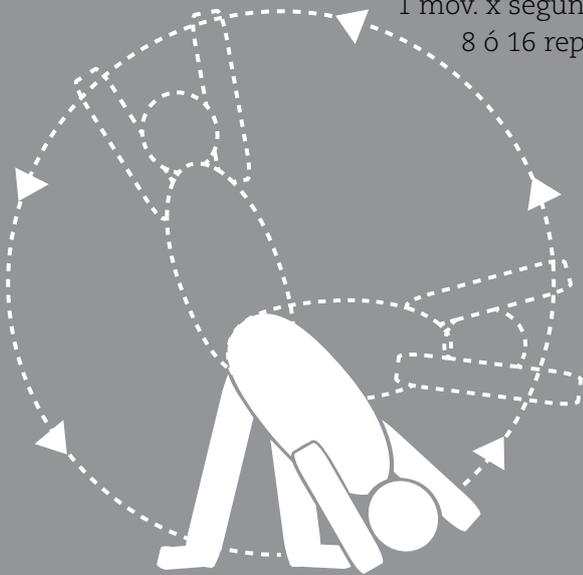
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Elevación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



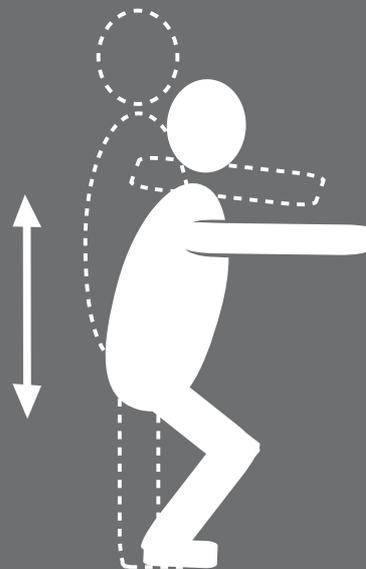
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

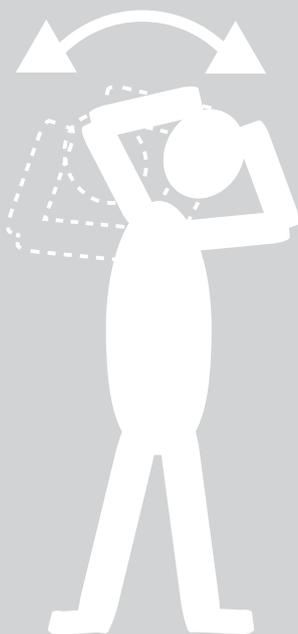
**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido

**Ritmo:**  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido

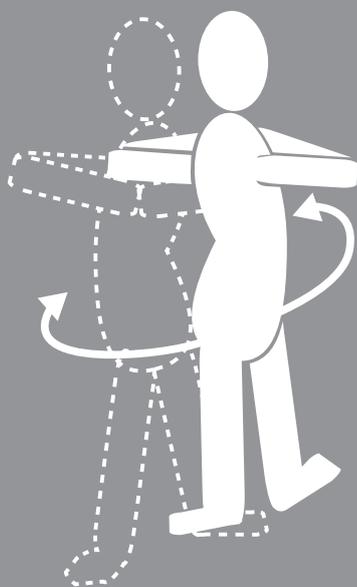
**Ritmo:**  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelle o  
sostenido

**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

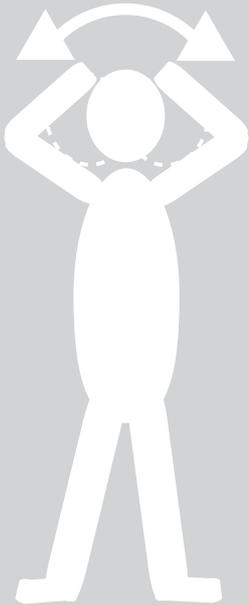
**Movimiento Tipo:**  
Flexión

**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



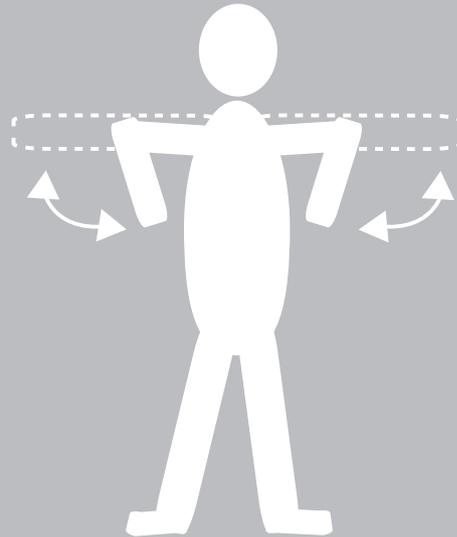
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo  
suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



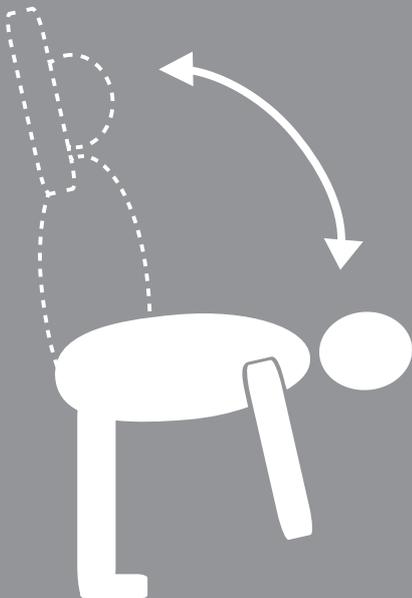
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión-Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



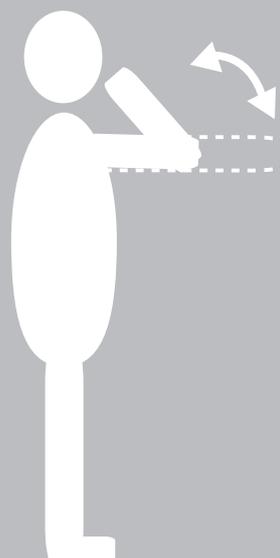
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



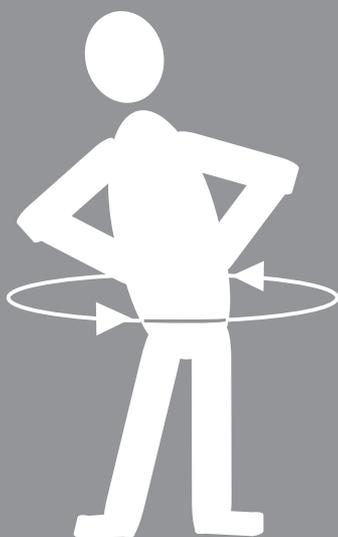
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



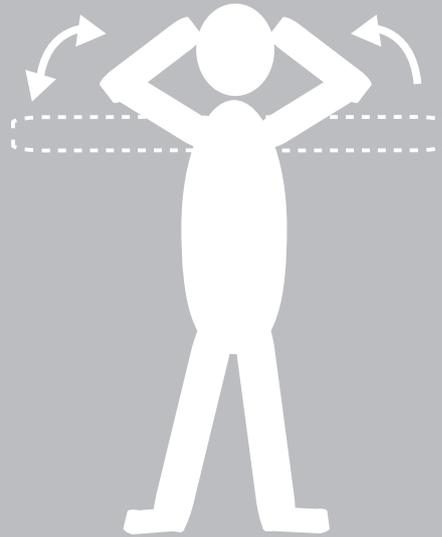
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo  
 suave  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
 Flexión  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



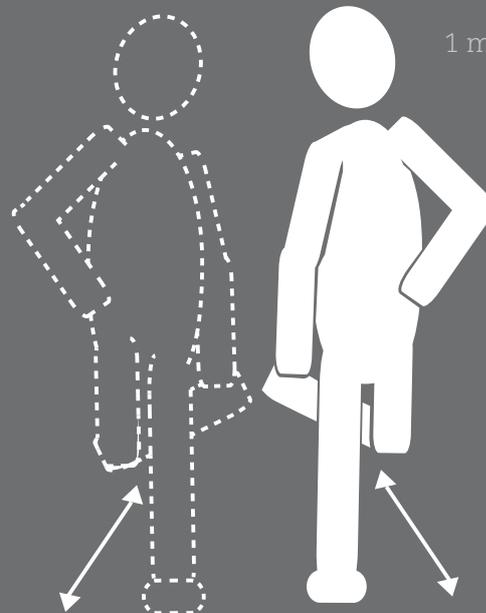
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo  
 o sostenido  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
 Flexión  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido

**Ritmo:**

8 ó 16 repet.

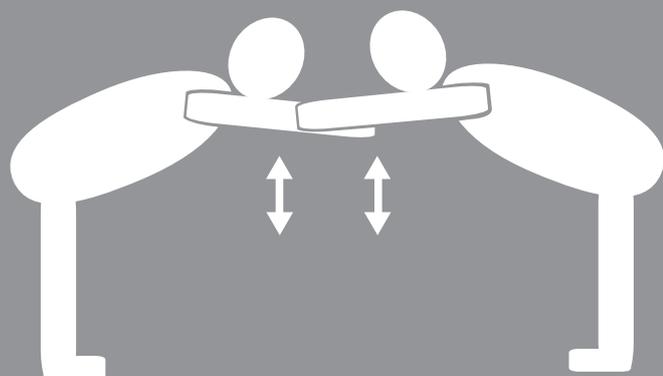


# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Rotación

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



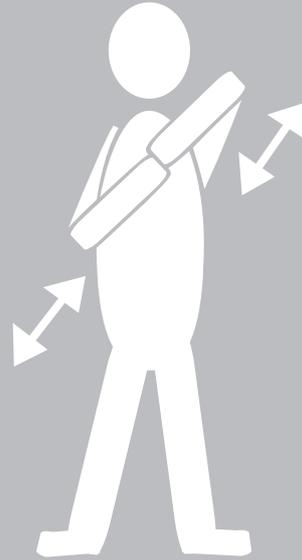
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo  
 suave  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



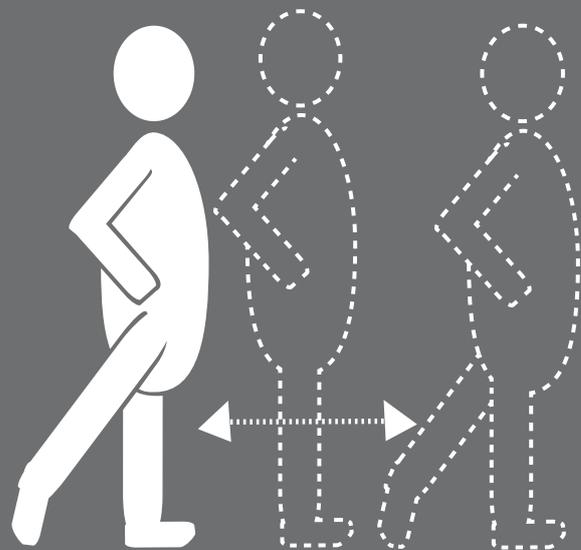
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo o  
 sostenido  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



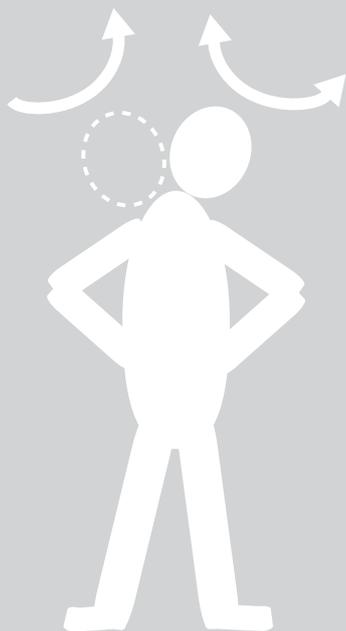
# EXI

**Movimiento Tipo:** Extensión  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

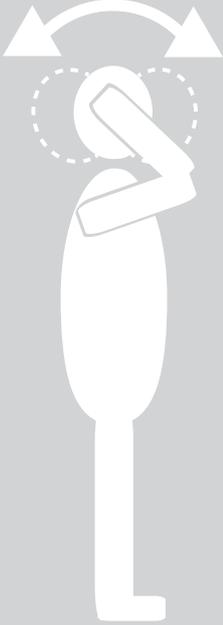


# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

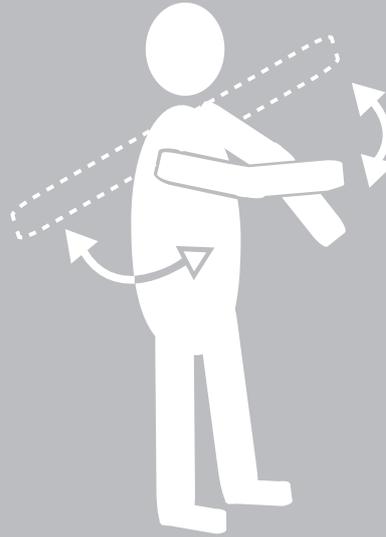


# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Cruce  
alternado

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

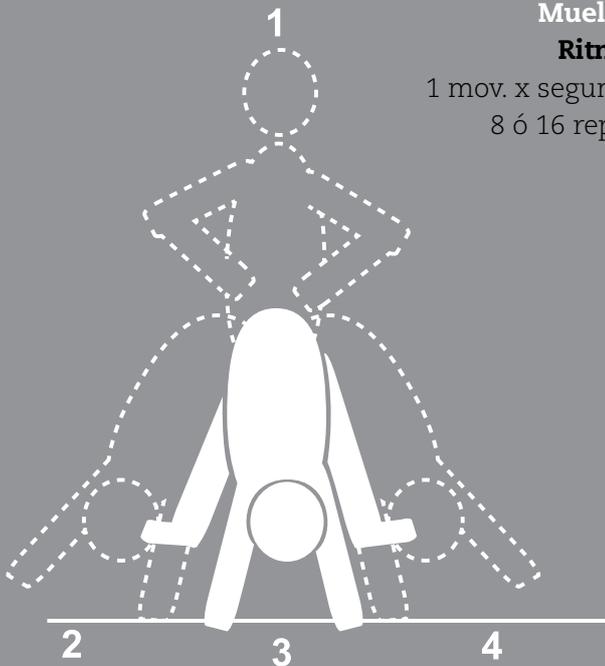


# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

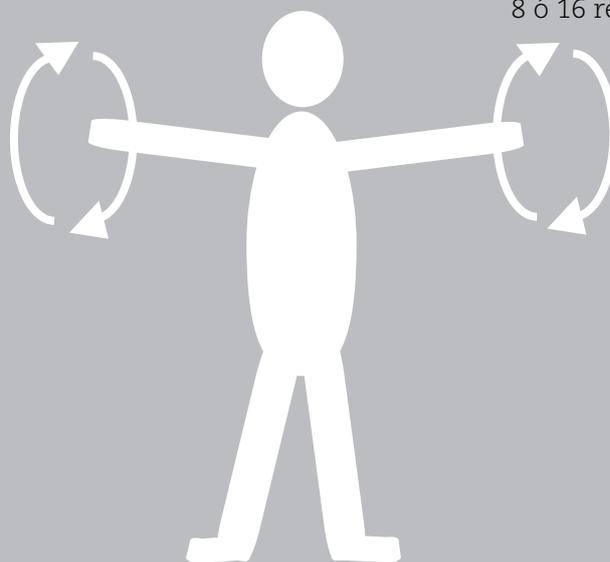


# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Rotación

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

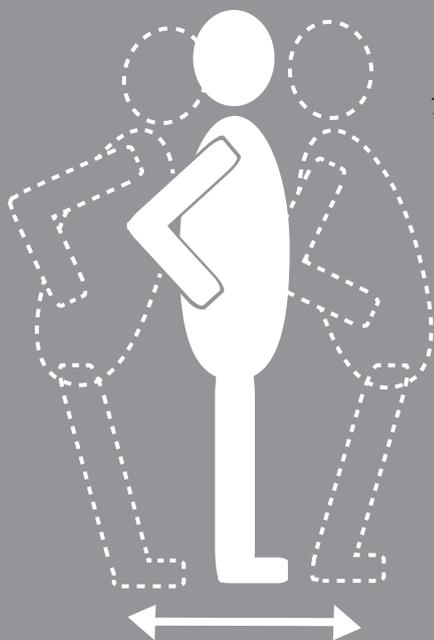


# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo o sostenido

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

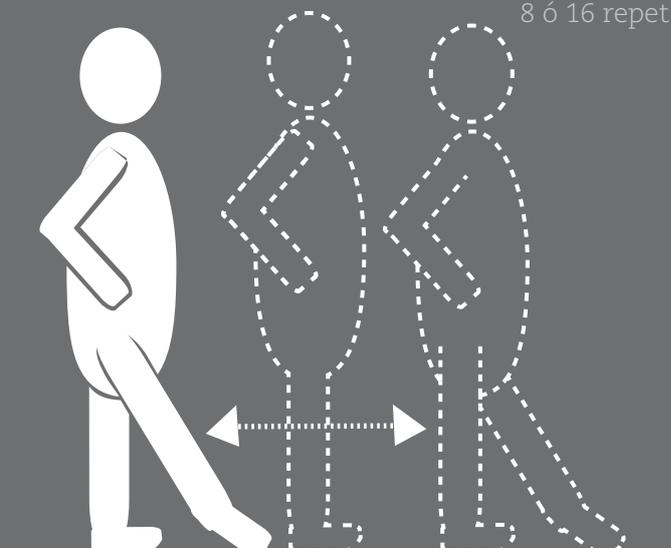


# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Extensión

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



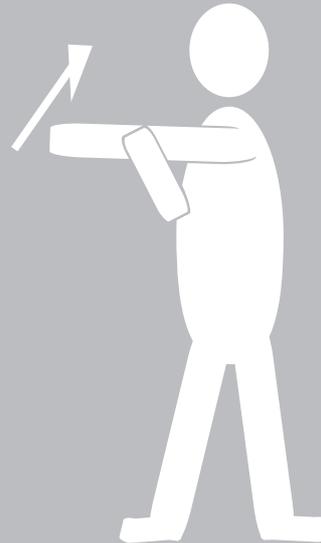
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido  
**Ritmo:**  
8 ó 16 seg.



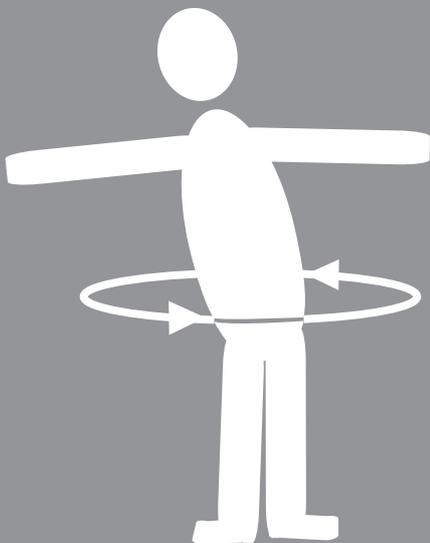
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido  
**Ritmo:**  
8 ó 16 seg.



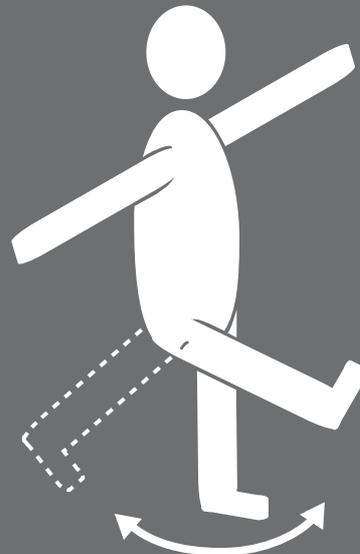
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

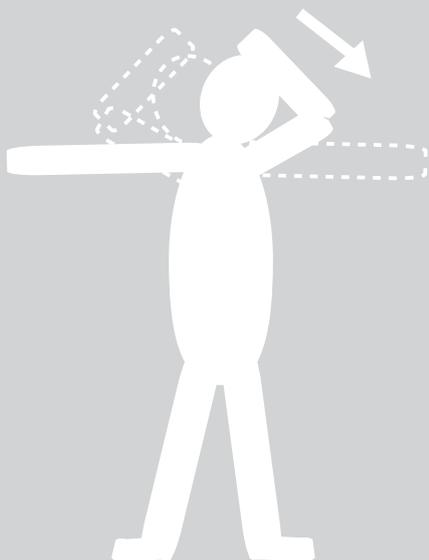
**Movimiento Tipo:**  
Extensión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido

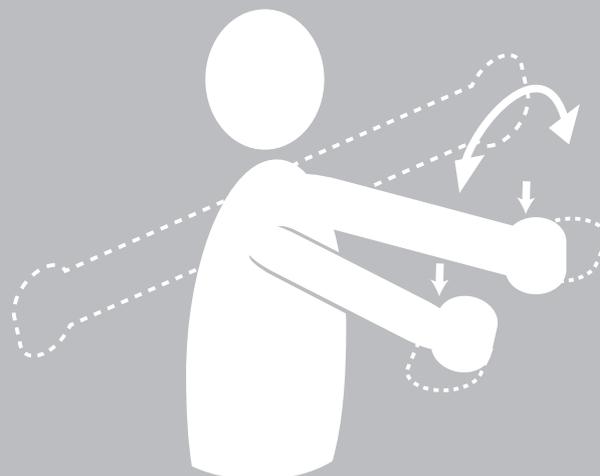
**Ritmo:**  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Rotación

**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelle o  
sostenido

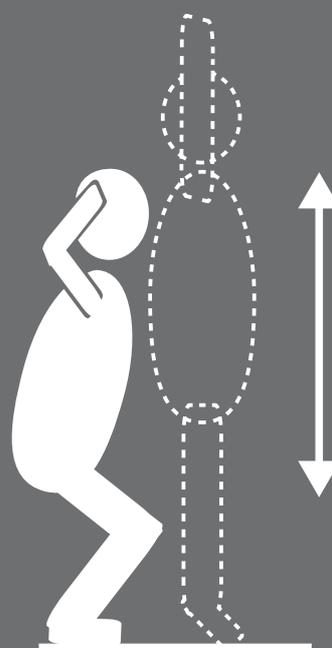
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Extensión

**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

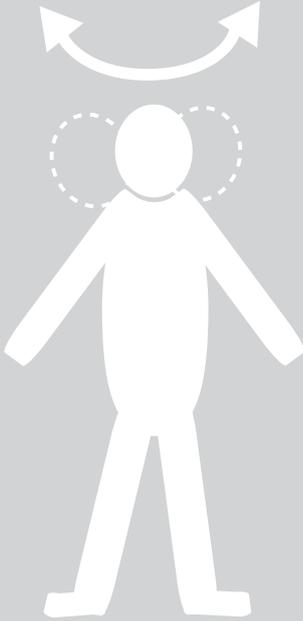


# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

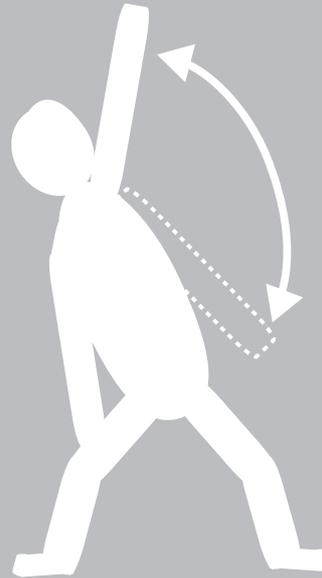


# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Elevación

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo o sostenido

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

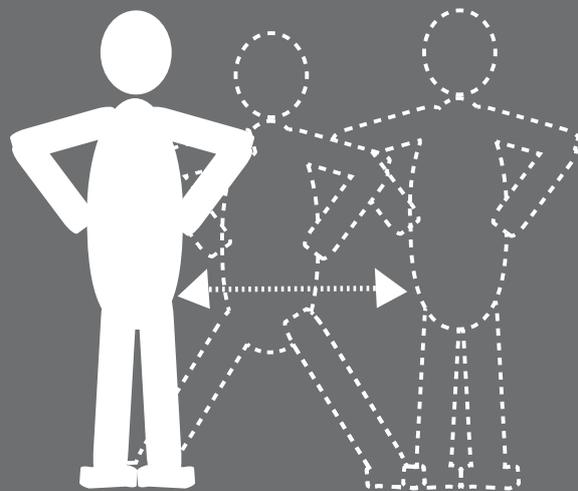


# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Desplazamiento

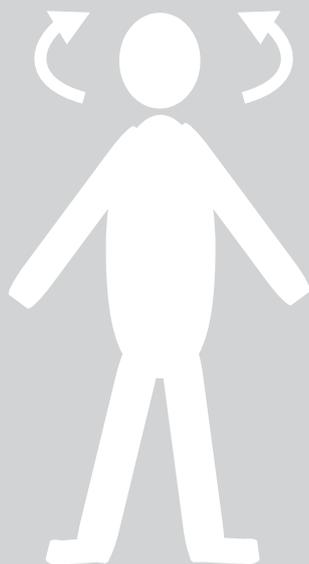
**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo  
suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido  
**Ritmo:**  
8 ó 16 seg.



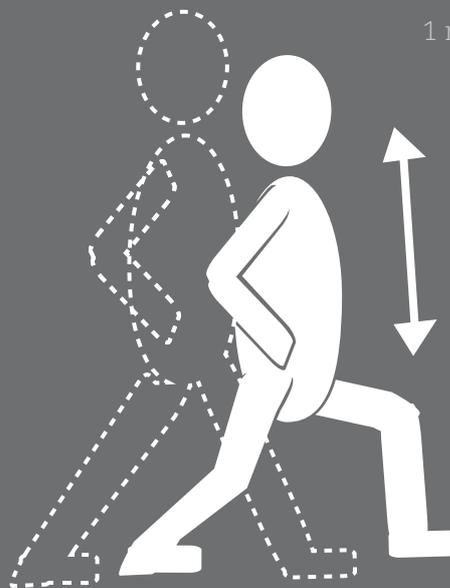
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



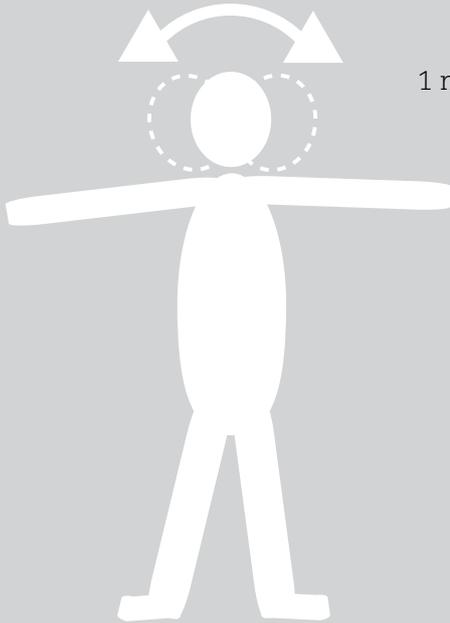
# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



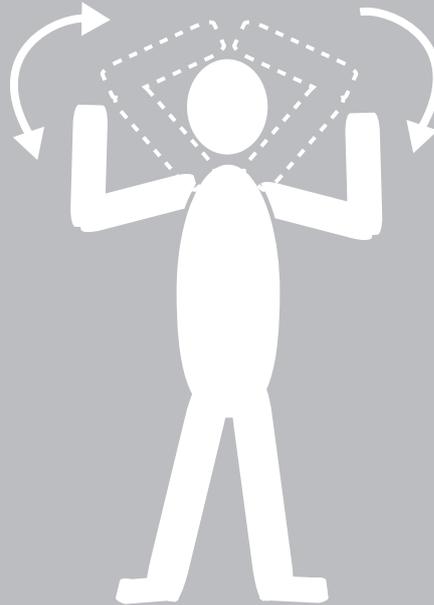
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo suave  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



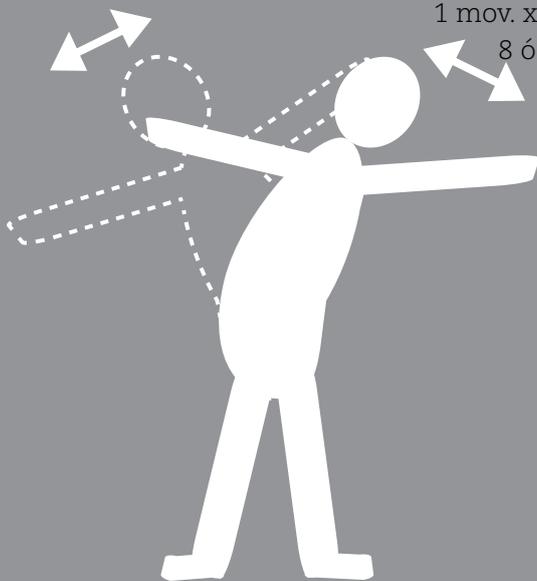
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
 Elevación  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



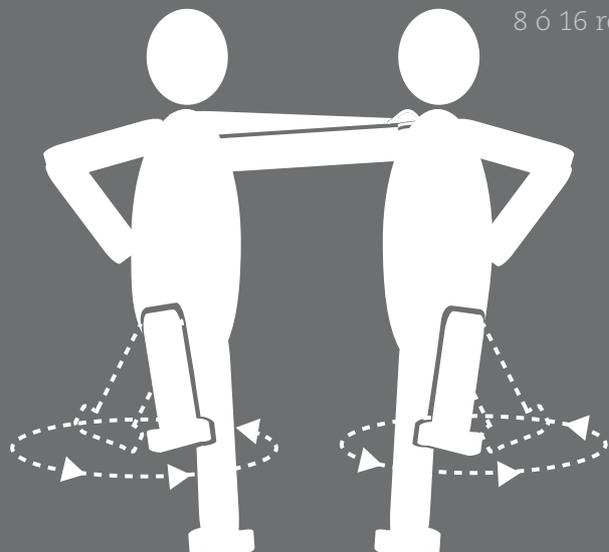
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo o sostenido  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
 Rotación  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.

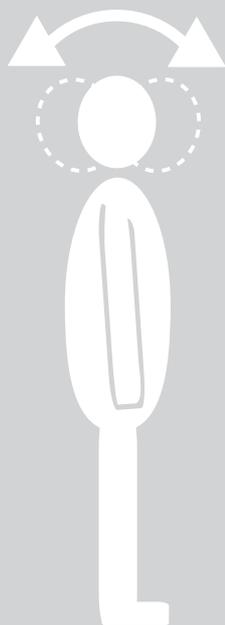


# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.

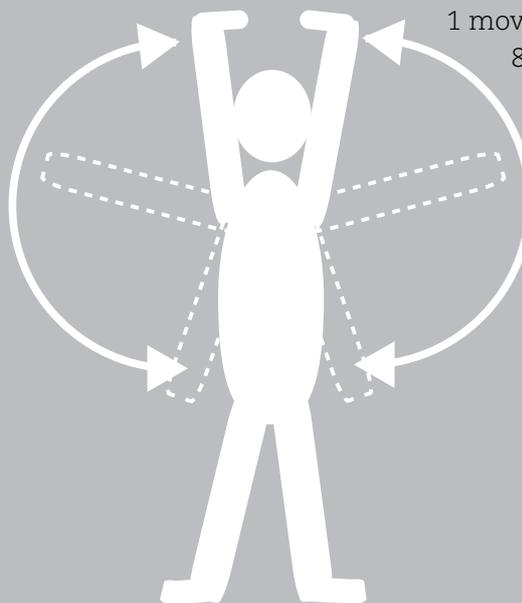


# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Elevación

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo o sostenido

**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión

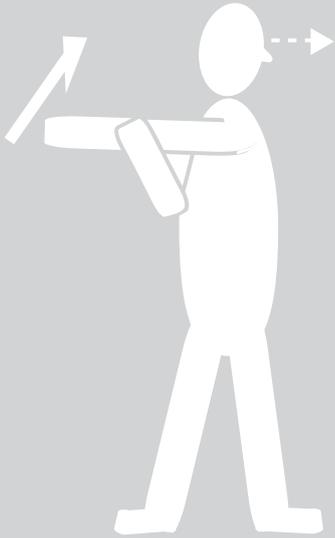
**Ritmo:**

1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
 Sostenido  
**Ritmo:**  
 8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
 Sostenido  
**Ritmo:**  
 8 ó 16 seg.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelle o  
 sostenido  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
 Extensión  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



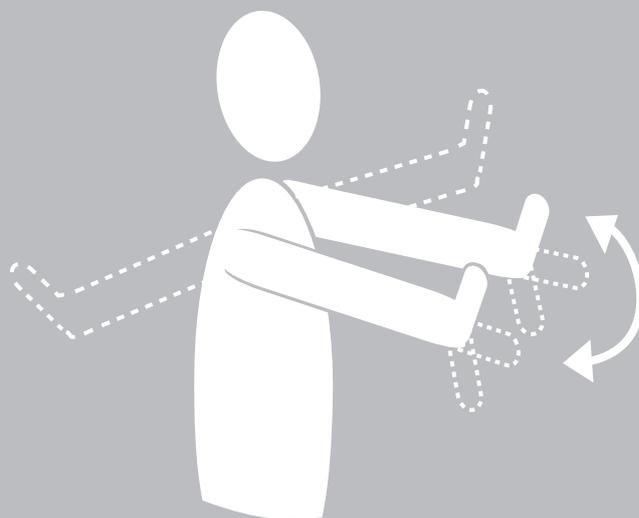
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido  
**Ritmo:**  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



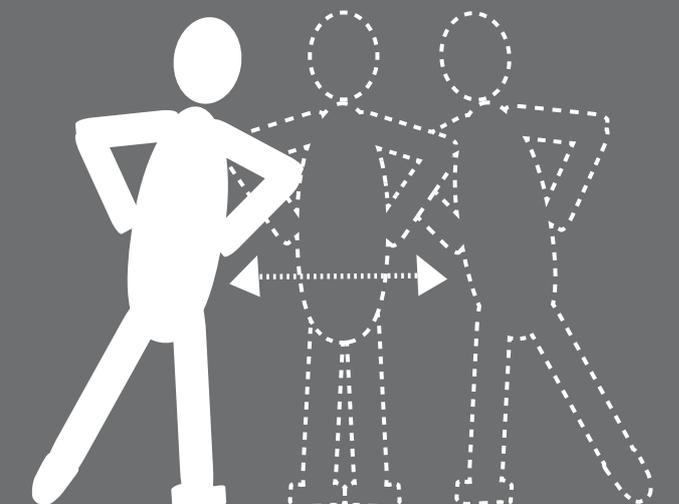
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo  
o sostenido  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Extensión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# CYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo suave  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



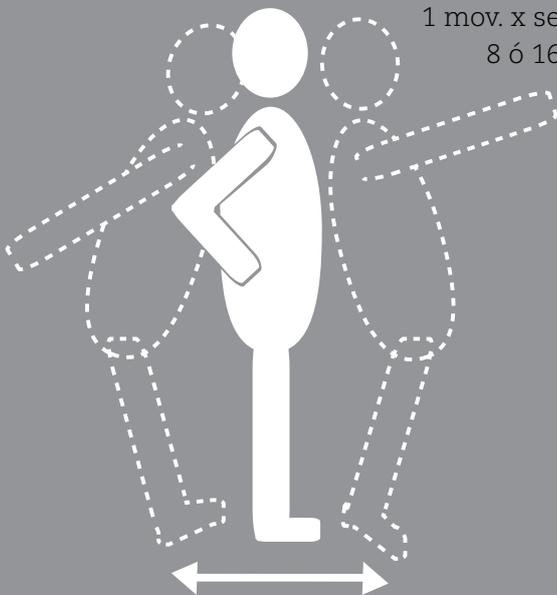
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
 Sostenido  
**Ritmo:**  
 8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo o sostenido  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



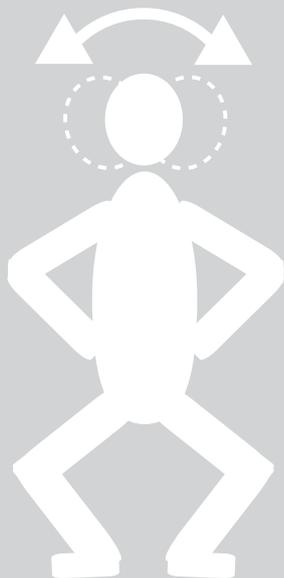
# EXI

**Movimiento Tipo:**  
 Flexión  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



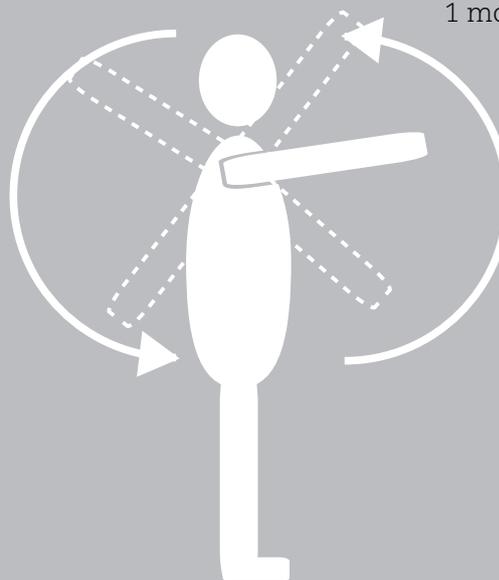
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo  
suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



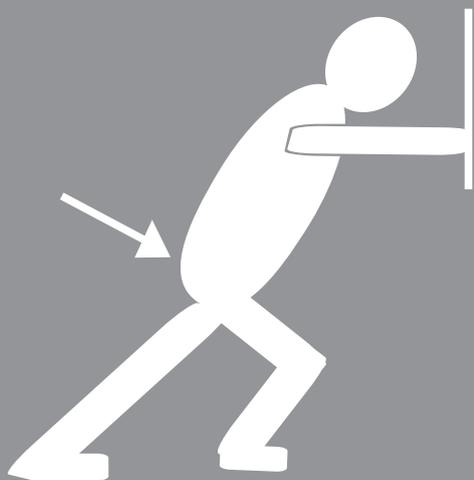
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo o sostenido  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Flexión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



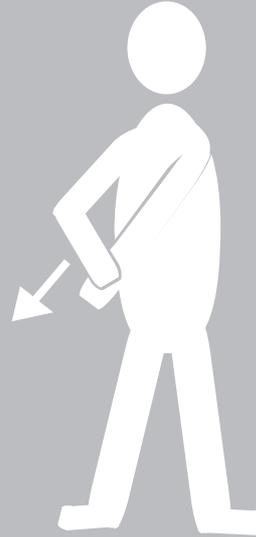
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Sostenido  
**Ritmo:**  
8 ó 16 repet.



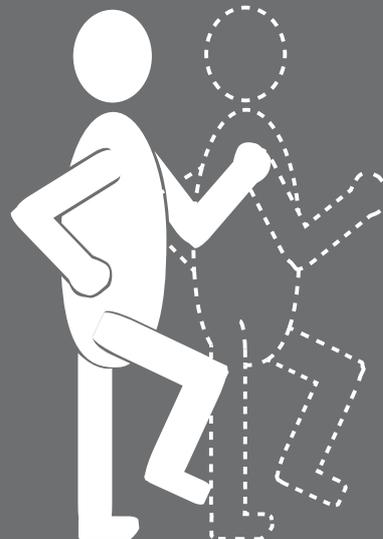
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Rotación  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



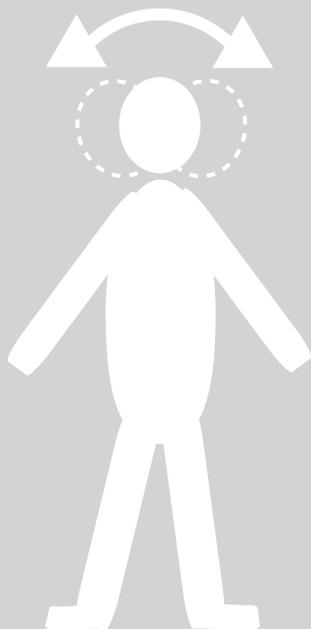
# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Marcha  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



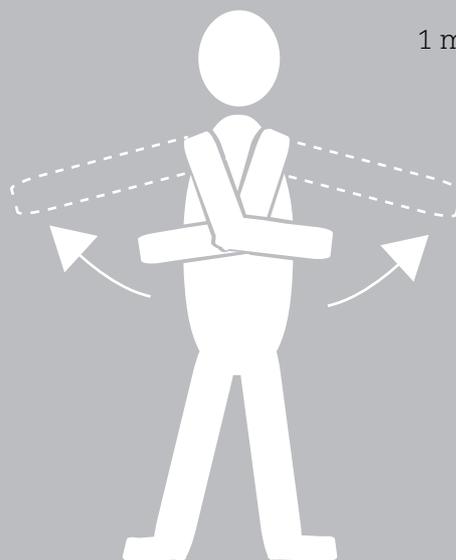
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo  
suave  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



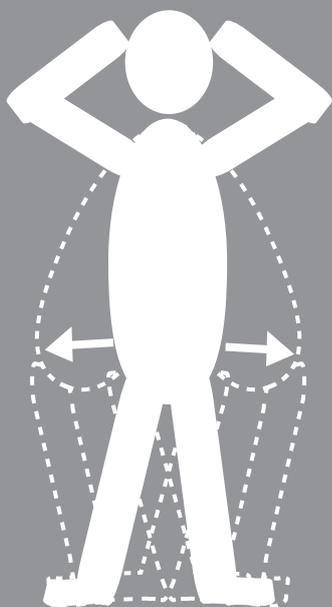
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
Cruce  
alternado  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



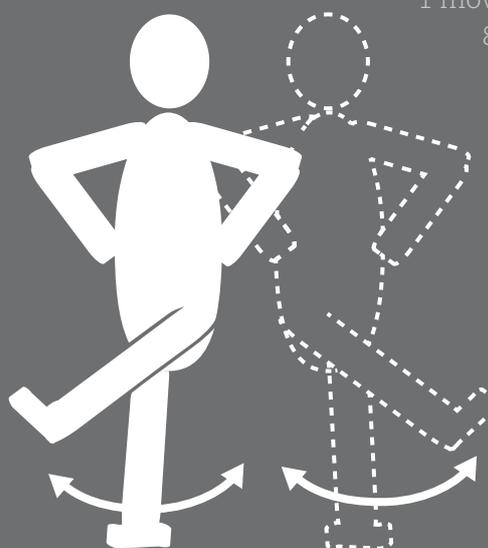
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
Muelleo o  
sostenido  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
Extensión  
**Ritmo:**  
1 mov. x segundo  
8 ó 16 repet.



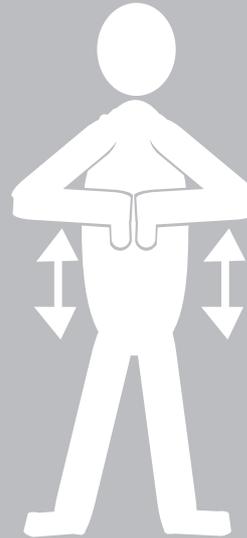
# CYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo  
 suave  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



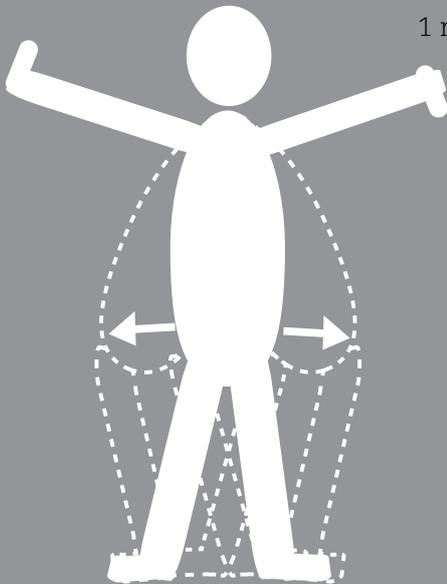
# EXS

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



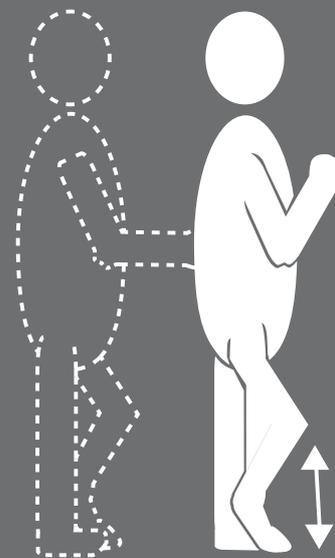
# TYC

**Movimiento Tipo:**  
 Muelleo o sostenido  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.



# EXI

**Movimiento Tipo:**  
 Flexión  
**Ritmo:**  
 1 mov. x segundo  
 8 ó 16 repet.





# SALUD



## SECRETARÍA DE SALUD

Comentarios, sugerencias y recomendaciones a:  
**Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud**

DR. MAURICIO HERNÁNDEZ ÁVILA  
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud  
mhernandez@salud.gob.mx

DR. ARMANDO BARRIGUETE MELÉNDEZ  
Coordinador de la Fuerza de Tarea en Enfermedades Crónicas  
abarriguete@salud.gob.mx