

## ¿Cuánta actividad física realizas?

Cuando se trata de la actividad física, antes de fijar objetivos, es necesario comprender cuál es tu nivel actual de actividad. La buena noticia es que, quizás, descubras que haces más actividad de la que crees, ya que las tareas como caminar y hacer la compra, también se incluyen en los objetivos de actividad física.

Utiliza la herramienta de la página siguiente para escribir el tipo de actividad que realizas, cuánto tiempo dedicas a esa actividad y los esfuerzos que te requiere. Si puedes, trata de evaluar una semana completa. Determinar el nivel de actividad servirá para obtener un punto de referencia.

Una vez que completes este paso, puedes intentar utilizar la herramienta **Mi planificador de actividades de 4 semanas**, que se encuentra en la sección Ponerse en forma.

Siempre consulta a tu médico antes de iniciar cualquier plan de actividades o aumentar el nivel de actividad. También es importante que le preguntes cuál es tu frecuencia cardiaca ideal para poder determinar la intensidad de los ejercicios convenientes para ti.

## Tu nivel actual de actividad

A continuación, se ofrece un cuadro sencillo que te servirá para registrar las actividades físicas de 1 semana.

Trata de anotar las actividades al final de cada día para no olvidarte. Consulta la página siguiente para obtener más información sobre los 4 tipos de actividades, incluidos los ejemplos y una definición del término "intensidad".

Día de la semana	Tipo de actividad	Duración (en minutos)	Intensidad (marca una casilla)
<b>Lunes</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso
<b>Martes</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso
<b>Miércoles</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso
<b>Jueves</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso
<b>Viernes</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso
<b>Sábado</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso
<b>Domingo</b>	Aeróbica: _____ Entrenamiento de fuerza: _____ Flexibilidad: _____ Equilibrio: _____	_____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso <input type="checkbox"/> Leve <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Intenso

## Comprensión de las actividades y la intensidad

A continuación se ofrece una breve descripción de los 4 tipos de actividades con sus correspondientes ejemplos:

- **Actividad aeróbica (también se llama actividad de resistencia):** cualquier actividad que aumenta el ritmo respiratorio y cardiaco durante un período prolongado.
- **Entrenamiento de fuerza:** cualquier actividad que se realice con pesas o cualquier otro ejercicio de fuerza.
- **Flexibilidad:** cualquier actividad que incluya rutinas de estiramiento general de los principales músculos y grupos de tendones. Se mantiene el estiramiento de 10 a 30 segundos; el objetivo es hacer entre 3 y 5 repeticiones de cada ejercicio de estiramiento (con una breve pausa entre cada una de ellas).
- **Equilibrio:** cualquier actividad que fortalezca las piernas y ayude a evitar caídas. Se incluyen, también, los movimientos simples que puedes hacer en cualquier momento, como ponerse a la pata coja durante unos segundos, primero con un pie y luego con el otro.

Estos son algunos ejemplos de los 4 tipos de actividades:

Actividad aeróbica	Entrenamiento de fuerza	Flexibilidad	Equilibrio
Caminatas	Abdominales	Tocarse los pies	Levantar las piernas
Ir en bicicleta	Flexiones	Torsión del torso	Llevar las rodillas al pecho
Ir a la compra	Ejercicios de fuerza	Posturas de yoga	Sentadillas

## ¿Qué es la intensidad?

La intensidad es la medida del nivel de exigencia con el que realizas una actividad física. A continuación, encontrarás una manera sencilla de medir los niveles de intensidad:

- **Intensidad baja:** debes ser capaz de cantar mientras haces la actividad.
- **Intensidad moderada:** debes ser capaz de mantener una conversación con comodidad durante la actividad.
- **Intensidad alta:** es posible que te quedes sin aliento o que te falte el aire como para mantener una conversación.

Para que puedas seguir enfocado en tus objetivos mientras te vuelves más activo, prueba la herramienta **Mi planificador de actividades de 4 semanas** en la sección Ponerse en forma.