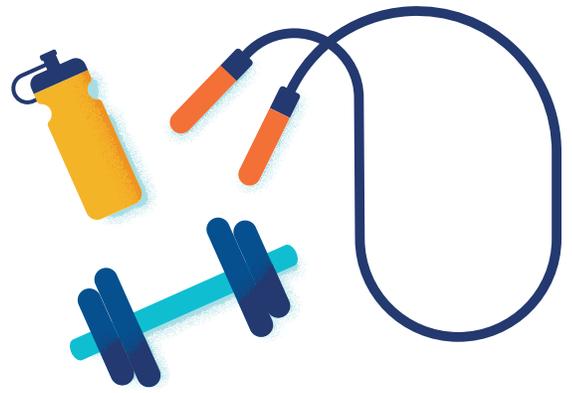


# Consejo de salud: Fuerza para estar saludable



El entrenamiento de la resistencia es un componente clave de un estilo de vida más saludable a largo plazo. Aumenta la densidad ósea, fortalece los músculos y podría ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis.

## Recomendaciones para la actividad física<sup>1</sup>

- 150 minutos como mínimo por cada semana
- Agregue entrenamiento de resistencia de intensidad moderada a alta
- Pase menos tiempo sentado
- Beneficios adicionales por estar activo al menos 5 horas por cada semana
- Aumente progresivamente

## Diseño del programa<sup>2</sup>

Cuando desarrolle un programa, asegúrese de consultar al profesional médico correspondiente para determinar el punto de partida correcto según su estado de salud. Tenga en cuenta lo siguiente a la hora de diseñar metas de fuerza específicas:

- **Repetición:** Una repetición, o “rep”, es un movimiento completo de un ejercicio determinado. Se refiere a la cantidad de veces que repite continuamente cada ejercicio en una serie.
- **Series:** Una serie es un grupo de repeticiones consecutivas de un ejercicio en particular sin descansar.
- **Intensidad:** Se define como un nivel de actividad muscular que se cuantifica en términos de trabajo realizado por cada unidad de tiempo.
- **Variedad:** Se refiere a cambiar de rutina, como introducir nuevos ejercicios de manera progresiva.
- **Intervalo de descanso:** El tiempo que se tarda en recuperarse entre una serie de ejercicio y otra. El período de descanso variará según la intensidad del ejercicio que se realice.

## Principio FITT<sup>4</sup>

- F. Frecuencia:** cantidad de veces por cada semana que piensa hacer ejercicio.
- I. Intensidad:** la dificultad que tiene o tendrá el ejercicio.
- T. Tiempo,** o duración, se refiere a la cantidad de minutos o repeticiones del período de ejercicio.
- T. Tipo** se refiere a qué clase de ejercicio (aeróbico, fortalecimiento muscular, equilibrio, flexibilidad) se realiza durante el período de ejercicio.



## Consejos para el entrenamiento de fuerza<sup>3</sup>

- Caliente antes y relaje después
  - Agregue pesas de mano o en los tobillos, o pruebe el entrenamiento en circuito
  - 10 a 12 repeticiones = 1 serie
  - Realice 1 a 2 series de cada ejercicio
  - Exhale en el esfuerzo, inhale en la recuperación
  - Evite ejercitar un músculo dolorido o lesionado
  - Descanse de 1 a 2 días entre entrenamientos
- 



Fuentes:

1. CDC. [https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html?CDC\\_AAref\\_Val=](https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html?CDC_AAref_Val=). 2023. Consultado en octubre de 2024.
  2. NASM. <https://blog.nasm.org/resistance-training>. 2024. Consultado en octubre de 2024.
  3. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/strength-training/art-20046670>. 2023. Consultado en octubre de 2024.
  4. Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/fitt-principle>. 2023. Consultado en octubre de 2024. 10/24
- © 2024 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. M57233-SS