

## “Un entrenamiento seguro y eficaz”

¿Por qué es necesario tener una buena condición física?

**P**ara poder realizar con energía y sin fatiga indebida la vida diaria.

**P**ara responder y adaptarse a las situaciones imprevisibles de emergencia.

**P**ara reforzar tu sistema inmunitario y mejorar tu estado de ánimo

**P**ara gestionar mejor los estados emocionales de ansiedad y de miedo que se nos pueden presentar durante la actual crisis sanitaria.

**NO PUEDES ENTRENAR** si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad para respirar. También si tienes algún dolor, mareo o cualquier otra sensación extraña. En estos casos, consulta inmediatamente a tu médico.

## Antes de empezar

- **NO** comiences o abandona la actividad o el ejercicio físico: si tienes, o os has tenido fiebre, tos dificultad para respirar, dolores, mareos o sensaciones extrañas. En caso de duda, consulta al médico.
- **Asesoramiento.** Conviene utilizar canales de comunicación que tengan editadas recomendaciones básicas, según el grupo de población al que pertenezcas, sobre todo si te estás iniciando en la práctica.
- **Analiza tus capacidades.** Ten en cuenta las limitaciones personales a la hora de elegir las actividades físicas, adaptando las mismas a tus condiciones, para garantizar tu seguridad.
- **Trabaja la escucha interior.** Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo...
- **Si estás bajo.** Estimula tus endorfinas con una sesión cardiovascular o una sesión de fuerza que te produzcan efectos de alegría y evasión.
- **Ante el stress.** Si te sientes ansioso o estresado prueba a bajar los niveles de actividad cerebral con una propuesta de relajación, de meditación, de respiración, u otros.
- **Tensión muscular.** Puede producir dolores de espalda o musculares, en su caso, focaliza un entrenamiento en el que predomine el control postural y la flexibilidad, con automasajes...
- **Ponte retos.** Prueba con propuestas de coordinación óculo-manual, juegos, equilibrios...
- **No olvides.** Que sentir alegría y placer con lo que haces, es esencial para reducir los niveles de ansiedad, algo vital para la mejora de nuestros sistemas de autoprotección.
- **Música.** La que te guste para que te acompañe, con el “pulso rítmico” o la velocidad que te ayude a mantener el ritmo que te hayas propuesto; que te inspire alegría y sensaciones motivantes. El cerebro buscará la sincronización entre la música y el movimiento que estás realizando,
- **Equipamiento.** Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo apropiado para hacer ejercicio físico en la calle. Utiliza una mochila para llevar una botella de agua con la que hidratarte, una gorra para proteger del sol, pañuelos de papel...

## Durante el ejercicio

- Sé consciente de que estás trabajando sin supervisión, por lo que si eres una persona inexperta, o con poco nivel de condición física, deberás atender a tu seguridad para prevenir lesiones.
- Empieza poco a poco, atendiendo siempre a tus capacidades y limitaciones. Desarrolla los ejercicios en la medida de tus posibilidades. El solo hecho de preparar un gesto o una intención por pequeña que sea ya supone una ligera activación de los músculos implicados.
- Utiliza el concepto de "Rutina" con los ejercicios que te propongas y repítelos durante unos días con el fin de mejorar la ejecución. Es mejor que estar cambiando constantemente. Hidrátate con frecuencia.
- Regula la intensidad para que ésta sea siempre moderada, disminuyendo la amplitud de los movimientos, con menor velocidad, menor número de repeticiones, valorando tu respiración (jadeos, posibilidad de hablar...)
- Utiliza los mecanismos de percepción subjetivo del esfuerzo para regularte: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no se haya finalizado lo que hemos propuesto.
- Respira siempre de forma natural y fluida, sin retener el aire.
- Descansa lo que creas necesario, entre ejercicio y ejercicio o siempre que lo necesites. Es mejor trabajar a menor intensidad, recuperándote con un descanso, que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar.
- Si puedes, conoce los beneficios de lo que estás realizando, de una forma sencilla, identificando los músculos que intervienen en lo que estás haciendo para poder alternar y no fatigarte y para adecuar tu entrenamiento a las necesidades personales de tu vida.
- Reflexiona sobre la ejecución correcta buscando las sensaciones de tu cuerpo: posturales, de estiramiento, límites articulares, etc...

## Estructura tu sesión

## CALENTAMIENTO

Mínimo **5** minutos

- Aumenta paulatinamente la temperatura corporal con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores. Esto te llevará a elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.
- Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizándolo y esperando ligeramente los diferentes grupos musculares y articulaciones de forma suave para mejorar los movimientos y evitar lesiones.
- Asegúrate de disponer de capas de ropa para mantenerte caliente mientras la temperatura corporal sea baja.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL

Mínimo **20-30** minutos

- Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y que seamos capaces de medir nuestro esfuerzo.
- Si el nivel de intensidad es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.
- Es necesario que comprendas el principio de “carga de trabajo”, para avanzar en tu capacidad física, cada día que haces ejercicio y para ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.
- Recuerda que a medida que aumentes la confianza podrás aumentar la intensidad del ejercicio.
- Poco a poco, según vayas reconociendo las sensaciones del esfuerzo, sabrás dónde están los desafíos y aprenderás a tomar el control de tu entrenamiento para obtener los resultados que deseas.

## ENFRIAMIENTO

Mínimo **5** minutos

- Reduce la intensidad de forma progresiva y realiza estiramientos de los principales grupos musculares.
- Ponte una o dos capas extras de ropa para evitar enfriarte cuando la temperatura corporal empiece a descender. Es importante que los músculos estén calientes cuando se estiran.
- Puedes aprovechar la vuelta a casa haciendo un paseo suave para reducir la intensidad y hacer los estiramientos en el interior.

**Atiende las siguientes medidas de seguridad:**

- **Nunca** realices los ejercicios **en ayunas**, ni inmediatamente después de comer.
- Máximo **rigor** con las **medidas de higiene y seguridad**, para evitar posibles contagios, durante tu sesión de ejercicio.
- **Lávate** las **manos** antes y después de la actividad física, siguiendo las indicaciones de Sanidad (ver video de “imprescindibles”, en el canal de *youtube* #yoentrenoencasaMadriddesdeporte
- Utiliza **tutoriales** sobre el **uso de material preventivo** (mascarillas, guantes...) o sobre higiene de la ropa deportiva e infórmate sobre comportamientos necesarios a adoptar con motivo de la pandemia.
- **Entrénate** de manera individual manteniendo siempre una **distancia** de al menos 2 metros con otras personas, evitando el contacto.
- Si **caminas detrás** de otra persona mantén una distancia de **4 o 5 metros de separación**; si estás corriendo aumenta dicha distancia a 10 metros y si vas en bici hasta 15 metros.
- Pero, siempre que puedas **no** hagas **ejercicio delante o detrás** de otras personas, evitando el rebufo. Si estás en un lugar con más personas es preferible hacer ejercicio en fila manteniendo espacio suficiente (mínimo 2 metros) de manera lateral.
- **Evita** tocarte la **cara**. Para frenar el sudor puedes utilizar una cinta en la frente y lleva siempre pañuelos de papel o una toallita para secarte.
- Haz ejercicios en los que no necesites apoyarte y así **no** tocar **superficies** que pueden estar contagiadas.
- **Entrena** el uso de la **mano no dominante** en espacios públicos.
- Plantéate como **alternativa saludable**, desplazarte **caminando** que te servirá para **sumar actividad** y evitar así el uso de transporte público con mayor riesgo de contagio.

## Recomendaciones según la OMS

Según la Organización Mundial de la Salud, las recomendaciones de actividad física para la salud para cada

grupo de población, según edad, son las siguientes:

## De 5 a 17 años

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, y el objetivo de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) se recomienda para los niños y los jóvenes.

- Acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física (AF) moderada o vigorosa.
- La actividad física diaria deberá ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Es conveniente incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos.
- Las actividades básicas deberán consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades creativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto familiar, escolar o de actividades comunitarias.

## De 18 a 64 años:

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, así como la reducción del riesgo de ENT y de depresión, se hacen las siguientes recomendaciones:

- Dedicar como mínimo 150 minutos semanales (30 minutos diarios) a la práctica de actividad básica aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica indicada se deberá realizar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, se podrá aumentar hasta 300 minutos por semana (60 minutos diarios) la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Es imprescindible incorporar, dos veces o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
- Las actividades físicas deberán consistir en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos caminando, en bicicleta...), actividades ocupacionales (estudios, trabajo...), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

## **Cuadro resumen**

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA <sup>1</sup>
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.  De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo <sup>2</sup> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.  Fomentar el transporte activo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

<sup>1</sup> El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

<sup>2</sup> El término "transporte activo" se refiere a sustituir el desplazamiento en transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que conlleva un gasto energético mayor, y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física como a reducir el sedentarismo.

## Información complementaria

- Folleto recomendaciones generales #Yo entreno en casa. #yo me quedo en casa: <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Deportes/Descriptivos/ficheros/yoentrenoencasa/folletoyoentrenoencasa.pdf>
- Folleto #Frena la curva. Siempre en movimiento:

<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Deportes/Descriptivos/ficheros/>

folletofrenalacurva.pdf

- Madrid Salud. Retos semanales en alimentación y actividad física (Programa A.L.A.S.):

<https://www.madridsalud.es/retos-semanales-alimentacion-y-actividad-fisica/>

- Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física y Salud de la OMS:

[https://www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf](https://www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf)

- Página web del Ministerio de Sanidad: “Los 10 hábitos de vida saludables”: [https://www.es\\*losdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm](https://www.es*losdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm)

[www.es\\*losdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm](https://www.es*losdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm)

- Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables “Hacia

rutas saludables”: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Guia_Rutas_Saludables.pdf)

[Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Guia\\_Rutas\\_Saludables.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Guia_Rutas_Saludables.pdf)

- Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la

población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud

(Ministerio de Sanidad, 2015): [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)

[prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)

**EDITA:**

**ÁREA DELEGADA DE DEPORTE / DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE /  
AYUNTAMIENTO DE MADRID**

**2020**