

Bocadillos de actividad

Cómo moverse más y sacar el mayor provecho



“Necesitas hacer más ejercicio”. Es muy probable que su médico, un amigo o familiar con buenas intenciones, o su voz interna, le hayan dicho esto. Y es posible que usted haya pensado “¡No me digas! ¡Gracias por el consejo generalmente inútil y frustrante!”

Es posible que después haya salido a caminar o haya bailado del enojo para desahogarse. En ese caso, excelente trabajo, ¡acaba de hacer ejercicio! Es hora de una galleta como recompensa.

Es broma. Sobre la galleta, no sobre haber hecho ejercicio. Investigaciones recientes indican que incluso pequeñas cantidades de actividad pueden ayudar a estar en forma y a tener buena salud.

¿Qué tal si la clave para “hacer más ejercicio” es introducir más de esos momentos en los que nos movemos en nuestro día a día?

El movimiento es importante

Está bien documentado que la actividad física es crucial para la salud y el bienestar en general. Gracias a dispositivos portátiles y a la evolución de la ciencia, estamos obteniendo un entendimiento más profundo de forma constante. Por ejemplo, ahora sabemos que los diferentes tipos de ejercicio y actividad física generan diferentes beneficios:

- ➔ Se ha indicado que caminar tan solo **2,300** pasos al día reduce el riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular. – *European Journal of Preventive Cardiology*
- ➔ Las personas que realizan por lo menos **150** minutos de actividad física, de moderada a vigorosa, a la semana requieren casi la mitad de atención médica en comparación con las personas que no hacen actividad. – *American Journal of Lifestyle Medicine*
- ➔ Tan solo **4 ½** minutos de actividad vigorosa al día puede reducir las tasas de cáncer en más de un **30%**. – *Journal of the American Medical Association*

De estos estudios y otros similares, estamos aprendiendo que un menú variado y equilibrado de ejercicios, al igual que una dieta balanceada, es la clave para optimizar la salud y el bienestar.

Es como los grupos de alimentos, pero en términos de ejercicio

Para seguir una dieta de ejercicio balanceada, agrupar los movimientos en tres categorías puede ser útil.



FUNCIONAL

Movimientos esenciales para la movilidad y el equilibrio, como caminar, estirarse, extenderse para alcanzar algo y flexionarse.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Movimientos atléticos para conseguir fuerza, resistencia y coordinación, como levantar pesas, trotar, hacer entrenamiento de resistencia o practicar habilidades deportivas.



DIVERSIÓN

Movimientos alegres para mejorar su humor o para desarrollar conexiones sociales, como bailar, jugar un deporte, tomar una clase de acondicionamiento físico u otras actividades físicas en grupo.

Es posible que esté pensando, “¡Uf! ¡Ya es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio sin preocuparse de los diferentes tipos que existen!” No se preocupe. No es necesario hacer sesiones extensas y épicas de cada categoría.

La ciencia indica que cumplir los requisitos de movimiento por medio de arranques o esfuerzos frecuentes y cortos, es decir, hacer actividad como si fueran bocadillos, es tan efectivo como hacer sesiones de ejercicio más largas. Y, en ocasiones, se puede cubrir más de una categoría de movimiento con un solo “bocadillo de actividad”.

Cómo hacer que los bocadillos de actividad funcionen para usted

A continuación, se proporcionan algunos ejemplos de bocadillos de actividad accesibles y las categorías que cubren:

Bocadillo de actividad	Categoría
Una caminata de 2 minutos	Funcional
10 toques de los dedos de los pies cruzados (de pie o sentado)	Funcional, Acondicionamiento Físico
10 flexiones contra la pared o un escritorio (o flexiones en el piso si puede)	Acondicionamiento Físico
Subir y bajar las escaleras trotando	Acondicionamiento Físico
5 series de estiramientos de grulla, alternando entre el pie izquierdo y el derecho	Funcional, Acondicionamiento Físico
20 sentadillas en una silla	Acondicionamiento Físico, Funcional
Realizar cualquiera de las actividades mencionadas anteriormente con un compañero o colega	Diversión

El truco está en realizar tantos bocadillos de actividad de uno o dos minutos como pueda todos los días; lo ideal es realizar uno cada 30 a 45 minutos. Después, en caso de que así lo desee, puede complementar con un par de actividades más largas cada semana para obtener mayores beneficios.





Algunos consejos finales:



Aproveche las sesiones más largas para trabajar en la intensidad del acondicionamiento físico (una caminata larga a paso acelerado, una sesión de levantamiento de pesas) y realizar más actividades por diversión (una clase de aeróbics o baile, un juego de pickleball, unirse a una liga de sóftbol).



Intente ser constante. Puede ser difícil ajustarse a un horario estricto con las responsabilidades del trabajo, así que sea flexible; concéntrese menos en el tiempo exacto y más en la meta de realizar de 8 a 10 bocadillos de actividad en algún punto del día, todos los días.



Explore nuevas opciones que se ajusten a sus gustos y a su nivel de acondicionamiento físico y movilidad al buscar en plataformas de video en línea diferentes ejercicios, estiramientos y rutinas de ejercicio cortas que sean adecuadas para su peso corporal. Hay algo para todos, y parte de

la diversión puede ser idear nuevos bocadillos de actividad con base en lo que encuentre.



Utilice la [plataforma digital de Concern](#) para visitar eM Life y descubrir programas bajo pedido enfocados en el acondicionamiento físico, como *Getting Active* (ponerse activa/ activo) para trabajar en el acondicionamiento físico y la diversión, o *7 Day Guide to Mindful Movement* (guía de 7 días para el movimiento consciente) para cumplir con sus necesidades de actividades de acondicionamiento físico y funcionales.



UN CONSEJO FINAL:

Comience lentamente con ejercicios o actividades que disfrute y parta de ahí. Mientras más le guste, ¡más probable será que lo adopte como hábito!

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón "Get Services" (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com