



guía práctica  
Para combatir  
el sedentarismo

# Vida Activa



Unión de  
Consumidores de  
Andalucía-UCA/UCE



guía práctica  
para combatir  
el sedentarismo

# Vida Activa



Unión de  
Consumidores de  
Andalucía-UCA/UCE

Subvencionado por:



# Introducción

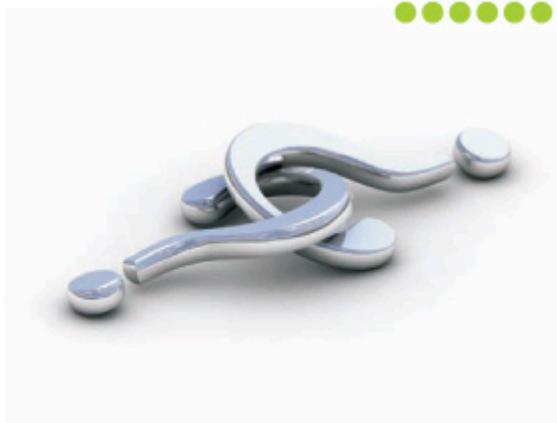
Los ritmos frenéticos de la vida actual hacen que resulte casi imposible disfrutar de un modo de vida saludable. Los horarios laborales unidos a la vida social y familiar dificultan que asumamos hábitos beneficiosos y, por el contrario, facilitan los contrarios: sedentarismo, uso del vehículo privado, alimentación basada en la comida rápida, tabaquismo...

Y es que tener una vida sana resulta bastante difícil cuando entramos en la oficina a las ocho de la mañana y salimos de ella a las siete de la tarde, solo contamos con media hora para comer y a la salida del trabajo tenemos que recoger a los niños de las clases extraescolares, llevarlos a casa, preparar la cena...

Hay estudios que afirman que al menos el 70% de la población no es lo suficientemente activa como para gozar de una buena salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" y para conseguir ese estado las claves están claras: una dieta sana, la actividad física regular y el abandono del consumo de tabaco.

Sin embargo, seguro que al menos una –quizás ambas– de estas afirmaciones ronda tu cabeza: no tengo tiempo para ir al gimnasio, no tengo tiempo para cocinar a diario. En la Unión de Consumidores de Andalucía no vamos a aceptarlas y, a través de unas fichas te propondremos pequeños cambios que, incorporados a tus hábitos diarios, harán que te sientas mejor en un par de semanas.

## Cómo seguir esta guía



**E**sta guía se compone de dos partes. La primera es más teórica y a través de ella podrás saber, por ejemplo, qué diferencia hay entre actividad física y deporte, las ventajas de llevar a cabo hábitos de vida saludables o los inconvenientes de no hacerlo. La segunda parte es eminentemente práctica y se compone de fichas orientativas con, lo que podríamos llamar, los pequeños retos diarios.

Lo deseable es que vayas incorporando cada una de esas fichas en tus rutinas diarias poco a poco y no todas de golpe aunque, claro está, todo eso depende de tu estado de salud y condición física actuales (más adelante puedes hacer un test orientativo). Es importante que no te fuerces por encima de tus posibilidades pero también es fundamental que quieras superarte y que te plantees nuevos retos que vayan más allá de lo que aquí te contamos.

Empieza por hacer el test que tienes en la página 9, analízate y reflexiona. No asumas retos que no vayas a cumplir porque esto puede dar lugar a cierta frustración que devenga en abandono. Tampoco te tortures. Si algún día, por tiempo o ganas, no haces lo que te habías propuesto, no pasa nada porque podrás hacerlo en el futuro. Lo importante es que seas consciente de la trascendencia que tiene la actividad física, la alimentación y otros hábitos en tu salud y en tu bienestar mental y corporal.

## Actividad física, ejercicio, deporte y forma física

**T**odos estos términos se repiten cada vez más a menudo en nuestro día a día. Van más allá de las publicaciones especializadas y aparecen de manera casi sistemática en radio, prensa, televisión e Internet pero, ¿qué diferencia hay entre ellos?

El ejercicio físico es el conjunto de actividades musculares y esqueléticas diseñadas y planificadas y que revierten positivamente en el estado de salud de quien lo practique.

El deporte es la actividad física que, ya sea practicada como juego o competición, supone un entrenamiento y sujeción a normas.

La actividad física se define como el consumo de energía a través del movimiento. En ella no solo incluimos el que se deriva de la práctica de algún deporte sino todas aquellas que llevamos a cabo de manera sistemática, rutinaria y, casi siempre, inconsciente como andar, ir a la compra o trabajar. En la actividad física centraremos precisamente esta guía ya que va a ser nuestro principal reto y fin: conseguir una vida físicamente activa. Frente a ella huiéremos de los que ha llamado en alguna ocasión uno de los "males endémicos" de los países industrializados: el sedentarismo.

La Real Academia de la Lengua Española define *sedentario* como aquel "oficio o modo de vida de poca agitación o movimiento". Esto significa precisamente eso: escasez en la actividad física. De tal manera, para dejar de ser sedentario, una persona no tiene que correr 6 kilómetros diarios, pasar dos horas en el gimnasio y hacer 4.000 abdominales antes de acostarse.

La OMS considera que la actividad física la componen "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" y que, para preservar la salud y mantener una vida físicamente activa, solo son necesarios 30 minutos de pequeños ejercicios al día. Y, en ese sentido, tienes en tus manos la guía perfecta para hacerlo.



## ¿Por qué llevar una vida físicamente activa?

**E**n el capítulo anterior hemos visto qué es el sedentarismo y las diferencias entre actividad física, deporte, ejercicio pero, ¿por qué debemos rechazar el sedentarismo y activarnos?

La ausencia de ejercicio y actividad nos convierte en seres vulnerables ante las enfermedades, principalmente ante las cardíacas y las sociales. Los avances en distintos sectores de los países desarrollados han dado lugar a que a penas tengamos que realizar ningún esfuerzo para nada de manera que las actividades físicas se han trasladado a un segundo plano frente a las intelectuales.

Una de las principales consecuencias de ello es la obesidad, cada vez más generalizada en la ciudadanía de los países del llamado primer mundo que, al no quemar las grasas consumidas, las almacenan aumentando su peso y volumen. Frente a esto, muchas personas se empeñan en hacer dietas drásticas y muy duras que, al no venir acompañadas de actividad física intensa, rara vez obtienen los resultados deseados.

Muy relacionado con la obesidad está el colesterol que, al acumularse en venas y arterias, ralentiza y dificulta el curso del oxígeno por ellas lo que exige un mayor esfuerzo al corazón que, evidentemente, también termina resintiéndose.

La pasividad de nuestros huesos y músculos durante un largo periodo de tiempo los debilita y pueden dar lugar a enfermedades como la osteoporosis. En ella, la disminución

de los minerales en el hueso y la absorción de calcio hacen que nuestra estructura ósea se vuelva quebradiza y nuestro cuerpo pueda sufrir fracturas, anemia e incluso ceguera.

Las personas sedentarias se cansan fácilmente cuando llevan a cabo actividades sencillas y diarias tales como subir escaleras, transportar objetos, realizar algunas tareas domésticas y hasta tener relaciones sexuales.

Además, las personas sedentarias son más proclives a padecer hipertensión arterial, estreñimiento, varices, depresiones, ansiedad, insomnio, menarquia (primera menstruación) precoz, diabetes, infarto de miocardio, cáncer de colon o mama (entre otros), estrés, nerviosismo, falta de concentración, dolores de espalda, rodillas y otras articulaciones, contracturas, baja autoestima, inseguridad...

## ¿Todavía no has encontrado tu razón para "activarte"?

Échale un ojo a las siguientes fichas. Seguro que, después de ver lo fácil y sencillo que resulta ponerlas en marcha, te animas

# ¡Pruébate a ti mismo!



Comienza con este breve test. No te engañes a ti mismo. El mero hecho de hacerlo te hará reflexionar acerca de tus rutinas, tus costumbres... podrás ver si tus hábitos son o no saludables.

## 1 Para ir a trabajar...

- a) voy en mi propio coche o en el de un compañero
- b) uso el transporte público
- c) voy paseando, está cerca
- d) pedaleo con mi bicicleta

## 2 Correr, nadar, pasear a pie o en bicicleta... ¿haces algunos de estos ejercicios?

¿Con qué regularidad?

- a) nunca
- b) alguna vez que otra, cuando me aburro
- c) una vez a la semana
- d) más de tres veces a la semana

## 3 Cuando terminas la jornada laboral...

- a) Llego a casa, me tumbo en el sofá y pido una pizza.
- b) Voy con algún amigo a pasear y tomar algo
- c) Recojo a los niños de kárate, juego con ellos en casa, preparo la cena, el almuerzo de mañana, pongo dos lavadoras y, si toca, plancho
- d) Hago footing, juego un partido con mis compañeros del trabajo o voy al gimnasio, depende del día

## 4 ¿Cuántas horas dedicas al día a ver la televisión?

- a) Más de 5 horas al día
- b) Entre 3 y 5 horas al día
- c) Depende, pero nunca más de 3
- d) No tengo televisión



### 5 Cuando estás en casa en tus horas libres...

- a) Duermo. Levantarse a las 7 todos los días no es sano
- b) Estoy con la videoconsola y la tele. ¡Hacemos un trío perfecto!
- c) Ordeno algunas cosas, estoy con el ordenador, hablo por teléfono, leo un libro...
- d) Barro, friego, pongo lavadoras y tiendo, plancho, preparo la cena, la comida del día siguiente y la merienda de los niños, juego con ellos, les ayudo a hacer la tarea, preparo la lista de la compra y el desayuno de trabajo de mañana... ¿Conciliación laboral? ¿Qué es eso?

### 6 A la hora de hacer la compra...

- a) ¡Los supermercados online son el invento del siglo!
- b) Mi madre me pasa muchas fiambreras llenas. Con la pequeña tienda de debajo de casa me sobra
- c) Vamos un sábado al mes al hipermercado. ¡¡El coche llega a casa lleno a reventar!!
- d) Me gusta acudir al mercado a buscar productos frescos y de temporada

### 7 Pizzas congeladas, lasañas, croquetas, sopa instantánea...

¿cuántas veces comes productos precocinados a la semana?

- a) Todos los días, son la base de mi dieta
- b) Entre 3 y 5 días. Las fiambreras de mi madre se acaban pronto
- c) Siempre tengo alguno en casa para una emergencia
- d) ¿Precocinados? Me ocurre como con el tabaco: yo digo no, gracias.

### 8 A la hora de desayunar

- a) No tengo tiempo. No lo hago nunca por tiempo o por ganas
- b) Ya me tomaré un café en el trabajo
- c) Por el camino tomo algo de bollería
- d) Frutas o un zumo, café o té y unas tostaditas



Mayoría de d: ¡Enhorabuena!

*Practicas deporte, cuidas tu alimentación, eres una persona físicamente activa... ¿Por qué no nos ayudas a escribir la próxima guía? Tienes unos hábitos muy saludables. Continúa así y sigue esta guía, quizás se te ocurran más ideas*

Mayoría de c: ¡Bien!

*Te gusta cuidarte por dentro y por fuera. Eres una persona físicamente activa pero claro, tus obligaciones no te permiten serlo más (aunque lo estás deseando realmente). No te preocupes, te daremos algunos trucos para hacerlo.*

Mayoría de b: ¡Ejejejeje,...

*Ya sea por aburrimiento, por falta de tiempo o de ganas, estás muy cerca de convertirte en un auténtico sedentario. Apenas te mueves, no le prestas especial atención a tu dieta... Ten cuidado, aunque la situación no es apocalíptica, no es precisamente un ejemplo de vida saludable. ¡Verás qué fácil te resulta incorporar algunos cambios en tus rutinas!*

Mayoría de a: ¡Atención!

*Probablemente el médico ya te ha advertido acerca de la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el colesterol o el infarto de miocardio. No te fustiges más: recapacita y comienza a cambiar. Estás leyendo esta guía, ¿no? ¡Es un gran comienzo!*



## Tabla de consumo de calorías



Hasta el momento no hemos escrito nada acerca del desgaste energético porque el principal objetivo de esta guía no es perder peso (aunque siguiendo sus pasos puedas hacerlo) sino que te conviertas en una persona físicamente activa y tengas unos hábitos saludables. Aquí tienes algunos datos que pueden animarte a serlo. Debes multiplicar tu peso por las calorías y el número de minutos que realizas esa actividad.

Además de activarte, puede que con esto tu casa esté cada vez más limpia, te conviertas en un gran bailarín o termines abriendo un vivero que tú mismo has construido...

### Actividad cotidiana

Dormir	0,015
Estar relajado	0,018
Leer	0,018
Escribir	0,027
Mantenerse de pie	0,029
Estar sentado (comer, ver tv)	0,025
Conversar	0,024
Ducharse	0,046
Lavarse y vestirse	0,05
Hacer la cama	0,057
Lavar platos	0,037
Lavar ropa	0,07
Lavar suelos	0,066
Limpiar ventanas	0,061
Planchar	0,063
Barrer	0,031
Pasar la aspiradora	0,068
Cocinar	0,045
Conducir	0,04
Subir escaleras	0,254
Bajar escaleras	0,101

### Cal x tu peso en Kg x min.

Caminar suavemente (3,5 Km/h)	0,051
Caminar rápido (5,1 km/h)	0,069
Baile:	
Moderno moderado	0,061
Moderno vigoroso	0,083
Vals	0,075
Rumba	0,101
Ballet clásico	0,11
Conducir bicicletas a 14 Km/h	0,1
Conducir motos	0,053
Conducir coches	0,043



## Trabajo

Carpintero	0,065
Granjero	0,056
Mecánico	0,06
Agricultor	
Plantar y cavar	0,069
Segar y arar sin máquinas	0,098
Transportar sacos	0,083

## Deporte

Correr suave (a 5,5 Km/h)	0,1
Correr moderado (a 7,5 Km/h)	0,2
Correr intenso (a 9 Km/h)	0,3
Saltar a la cuerda	0,175
Jugar a:	
Petanca	0,052
Bolos	0,098
Billar	0,026
Golf	0,079
Ping-pong	0,057
Baloncesto	0,14
Voleibol	0,12
Fútbol	0,137
Tenis	0,101
Squash	0,152

Cal x Kg x min.

Granjero	0,056
Trabajar con pico y pala	0,095
Talar árboles y cortar madera	0,107
Albañil	0,07
Jardinero	0,086
Trabajo de laboratorio	0,035
Mecanografía	0,037

Cal x Kg x min.

Alpinismo	0,14
Judo y Karate	0,185
Esquí moderado	0,142
Esquí intenso	0,235
Hacer montañismo	0,147
Natación:	
Libre	0,085
Mariposa	0,2
Braza de espalda 30 m/min	0,1
Pecho 27 m/min	0,106
Crawl 40 m/min	0,128
Montar a caballo	0,107

## Paso a paso



### “Yo al trabajo voy andando”

Es sencillo, ecológico, saludable y no solo barato sino que puede hacer que ahorres dinero: se trata de caminar. Aunque para alcanzar determinado tono muscular es probable que tengas que acudir al gimnasio, andar fortalece las piernas y es una actividad que juega un papel muy importante en todo tu estado de salud: el físico y el mental.

Si vas al trabajo en coche tienes dos opciones. La primera (y más recomendable) es que lo sustituyas por el transporte público. Esto, además de beneficiarte a ti, revertirá en todos ya que estarás colaborando en el cuidado al medio ambiente. Pero no es suficiente con ir andando a la parada del bus o la estación de metro. Te recomendamos que empieces bajándote una parada antes o después y camines hasta tu trabajo. Como no te supondrá mucho esfuerzo, aumenta poco a poco el número de paradas y así incrementarás el espacio y el tiempo de actividad física.

La segunda opción solo debes escogerla si te resulta imposible dejar el coche en casa porque, por ejemplo, sea un instrumento laboral fundamental. En estos casos la solución es bastante fácil: aparca más lejos y camina hasta tu destino. Además, tal y como recomendábamos en la opción primera, puedes ir aumentando cada día o semana la distancia desde el aparcamiento hasta el lugar adonde vas incrementando también tu actividad física.



#### ¿Lo bueno?

Caminar es de los mejores ejercicios que existen para la salud: para la física, la mental y la de tu bolsillo. Si dejas el coche en casa o reduces el tiempo que pasas en él buscando aparcamiento, reducirás el consumo de combustible lo que no solo es bueno para el medioambiente, sino también para tu economía.



#### ¿Cómo hacerlo?

Recuerda que tienes que disfrutar. Trata de relajarte, mete barriga y endereza tu espalda. Tus hombros deben estar colocados de manera natural e intenta no sacar pecho. ¡No es un desfile militar! Al tener prieto el abdomen, el ritmo lo marcarán tus caderas y tus



# Pedaleando



“Yo me subo a la bici”

Cada vez son más los ayuntamientos que apuestan por la movilidad sostenible y adecuan sus espacios urbanos poniendo en marcha carriles bici así que, ¿por qué no lo aprovechas? Comienza a pedalear y comprobarás muy pronto los beneficios de esta práctica.

Si te has planteado aparcar el coche por qué no incluyes la bicicleta en tus formas de desplazamiento. Si te parece, y para ir poco a poco, puedes alternar las caminatas con el pedaleo y verás que buenos resultados no solo para el medioambiente y tu bolsillo sino también para tu estado físico y mental.

## Las bondades del pedal

- **Bueno para tu corazón.** No importa tu edad o complejión física: pedalear es bueno para todos. De hecho montar en bicicleta reduce en un 50% el riesgo de infarto y disminuye el llamado “colesterol malo”.
- **Bueno para huesos y músculos.** También aminora los dolores de espalda provenientes de la inactividad física y fortalece la zona lumbar previniendo la aparición de hernias discales. Al contrario que saltar o correr, cuando pedaleas tus rodillas no solo están protegidas sino que se refuerzan y activan. Además, ¡¡¡puedes conseguir unas piernas preciosas!!
- **Bueno para tu sistema inmunológico.** Gracias al pedaleo activas inmediatamente tus fagocitos que se ponen en marcha para acabar con las bacterias y las células cancerígenas que haya en tu cuerpo. De hecho hay estudios que recomiendan el ciclismo a enfermos de SIDA y cáncer.
- **Bueno para tu cerebro.** No es una exageración: al tener más oxígeno, tu cerebro puede pensar más fácilmente. Además, comenzarás a segregar más endorfinas –también conocidas como hormonas de la felicidad– de manera que te sentirás mejor. De hecho, hay estudios que ponen de manifiesto que las personas que montan en bicicleta sufren menos depresiones.

## ¿Cómo hacerlo?

Protege tu cabeza con un casco homologado, usa algún reflectante que te haga visible y antes de montarte en ella realiza algunos calentamientos de huesos, músculos y

articulaciones, sobre todo de las extremidades inferiores.

Una vez montado en ella debes tener el torso ligeramente inclinado adelante. Esto tensará tu espalda por lo que debes hacer algunos ejercicios abdominales encogiéndolos con las piernas flexionadas al pedalear.

Cambia frecuentemente el ritmo, alternando los suaves con los intensos y evita meterte mucha caña si quieres conservar tus rodillas: cuenta una vuelta cada vez que el pedal pase por el mismo lado y no superes las 70 vueltas por minuto.

Aunque la bici refuerza tu sistema inmune, existen factores como el frío o el calor excesivo pueden ponerlo en riesgo. No cometas locuras: ¡¡pedalea a las cuatro de la tarde con 39°C, no es saludable!!

### ¿Cuánto tiempo?

Aunque los beneficios del pedaleo empiezan a partir de los 20 minutos, el mero hecho de que te montes en la bici ya implica una actitud positiva así que, si solo tardas 10 minutos en llegar a tu trabajo cada día... ¡¡buenos son!! Además, comenzarás a ver lo maravilloso de esta práctica y seguro que te subes al carro del ciclismo. Aquí tienes una pequeña tabla para que veas lo beneficioso de estar más tiempo sobre el sillín. ¿Te animas?

Duración del ejercicio	Efecto conseguido
10 minutos	Mejora articular
20 minutos	Refuerzo del sistema inmunitario
30 minutos	Mejoras a nivel cardiovascular
40 minutos	Aumento de la capacidad respiratoria
50 minutos	Aceleración del metabolismo
60 minutos	Control de peso, antiestrés y bienestar general.

### Desde aquí te proponemos un cálculo

**Gasto en carburante al mes**

- Gasto bicicleta

= ¡¡todo es ahorro!!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Peldaño a peldaño



*“No tengo miedo al final de la escalera”*

Subir y bajar escaleras es muy cansado, sobre todo si no sueles hacerlo y tu vida no es lo suficientemente activa. Sin embargo son muchas las ventajas y los beneficios de esta práctica por lo que te planteamos que vayas incluyéndola en tus rutinas diarias. Eso sí, ¡no subas a la decimocuarta planta el primer día! Empieza poco a poco y, sobre todo, no busques el ascensor: ¡encuentra las escaleras!

## Lo bueno

Si empiezas a hacerlo regularmente en pocas semanas notarás los cambios ya que estos revertirán en tu condición física (cada vez te cansarás menos); fortalecerás los músculos, huesos y articulaciones de tus extremidades inferiores; mejorarás tu salud cardiovascular y, como implica el gasto de calorías, también te ayudará a quemar grasas, reducir la celulitis y perder peso.

Además de ser un ejercicio baratísimo –gratis, podíamos decir– no te engañes: muchos ascensores son lentísimos así que al subir y bajar escaleras, además de ahorrar dinero, ahorrarás tiempo y llegarás antes a tu destino.

## ¿Cuándo y cómo hacerlo?

En primer lugar olvida que existe el ascensor y dedícate a buscar escaleras –que no sean mecánicas, eso sí– siempre que puedas hacerlo: cuando llegues o te vayas de casa, en el trabajo, en centros comerciales, en el hipermercado, el colegio, la estación de tren o el garaje... Aunque no te hayas fijado te rodean muchos peldaños.

No lo hagas todo de golpe. Ve poco a poco, así no te frustrarás y abandonarás. Si trabajas en una séptima planta o vives en el décimo, ve probando: bájate del ascensor antes de llegar a tu destino y observa cómo tu capacidad física va evolucionando. A medida que pasen los días podrás ir superando los retos que te plantees.

Si te cansas antes de llegar, aminora el ritmo y controla bien tu respiración. Aspira y expira despacio, profundamente y a ritmo pausado.



## Bailando, me paso el día bailando

*"Yo no sólo bailo en la discoteca"*



No te lo pienses más y haz como Alaska y los Pegamoides en los ochenta o ¿caso creías que solo podías hacerlo en una pista de baile o en la caseta de feria? Pues estabas equivocado. Bailar es una práctica que pone en funcionamiento tus huesos y músculos y si la llevas a cabo de una manera más o menos sistemática redundará positivamente en tu salud.

Si ellos se pasaban bailando "con o sin compañía", toma ejemplo, prepárate y lánzate a la pista... de tu salón. No necesitas contar con un auditorio, unos metros te bastarán y además ¡tampoco te costará nada! En Internet tienes miles de vídeos que pueden orientarte y ayudarte a elegir ritmos o estilos pero ten siempre algo muy claro: escojas bachata o hip hop, flamenco o ska, break beat o punk... escoge algo que te guste realmente. A partir de ahí ya sabes: "muevo la cabeza, muevo el pié, muevo la tibia y el peroné, muevo la cabeza, muevo el esternón, muevo la cadera, siempre que hay una ocasión".



### Lo bueno

Al mover músculos y articulaciones, los estás activando consiguiendo que se vuelvan más elásticos y fuertes. Esto disminuye el riesgo de padecer osteoporosis, aumenta tu fuerza física y mejora tus reflejos.

Bailar contribuye a la disminución de la presión arterial, mejora la circulación de tus órganos y extremidades y, al respirar profundamente, fortaleces tu capacidad pulmonar.

Tu coordinación motora se verá optimizada, mejorarás tu postura y alineación corporal corrigiendo malos hábitos y evolucionando en todo lo que se refiere al equilibrio, la expresión, sintonía y flexibilidad.

Al suponer un desgaste físico importante, estarás más relajado y desinhibido lo que revertirá positivamente en tu capacidad para conciliar el sueño y hasta en tus relaciones sociales.

Los movimientos rítmicos prolongados (a partir de 20 minutos) queman la grasa que te sobra –hay estudios que garantizan que una hora de baile intenso consume casi 400 calorías así que bailando reducirás el colesterol y eliminarás las sustancias tóxicas del cuerpo–.

### ¿Cuándo, dónde y cómo?

Estas preguntas tienen fácil respuesta. Los especialistas recomiendan que solo 20 o 30 minutos de baile 3 veces a la semana son beneficiosos para tu salud, tu estado emocional y, además, queman calorías. Plantéatelo seriamente y busca ese pequeño hueco en tu horario semanal. Si te parece más divertido, puedes hacerlo durante el fin de semana e incluir en tu sesión de baile al resto de tu familia. ¡Los niños se lo pasarán muy bien! Por supuesto que también puedes optar por las discotecas de toda la vida, apuntarte a clases de baile o acudir a sesiones de gimnasia aeróbica con un toque de baile pero claro, ¡¡eso no es tan barato como encender el equipo de música en casa!!

Elige un lugar cómodo, amplio y en el que la temperatura sea agradable. Hay quien recomienda evitar lugares con espejos –pueden distraer y afectan a las personas tímidas, pero eso depende de ti–.

La ropa debe ser cómoda y elástica, así como el calzado que elijas.

Antes de comenzar es recomendable precalentar para evitar posibles lesiones. Realiza algunos estiramientos.

La música debe tener ritmo. Ya te hemos dicho que no importa el estilo siempre y cuando te guste. Internet y las plataformas de vídeo que allí encontrarás pueden orientarte y darte alguna pista.

Si vas a bailar con más gente, estupendo pero debes desinhibirte, no estar cohibido o avergonzado ya que el propósito es moverse y cuanto más mejor. Si eres una persona tímida, es mejor que lo hagas en soledad. ¡Así podrás desfogar!

No permitas que te interrumpa nadie porque este es tu tiempo, más aún si solo vas a dedicarle 20 o 30 minutos. Planifícalo todo para que nada ni nadie obstaculice o entorpezca que disfrutas plenamente y de manera continuada de tu sesión de baile. Apaga el teléfono y olvídate de todo, salvo de bailar.

## El carrito está de moda



“Yo voy al mercado”

Sabemos que cada vez tienes menos tiempo para hacer la compra, que resulta fácil y cómodo realizarla desde casa en las webs de los supermercados y que así, a veces, gastas menos dinero.

También es cierto que en otras ocasiones coges el coche, vas al hipermercado y haces una compra pantagruélica que aprovisiona de víveres tu hogar para más de un mes y, claro, para ello tienes que coger el coche.

Si te sientes identificado con cualquiera de las dos opciones anteriores, con esta ficha vamos a proponerte un reto: cómprate un carrito de la compra.

Es el primer paso para volver a disfrutar de una actividad que nuestras madres o abuelas hacían a diario y que, además de ser beneficiosa para el medioambiente (dejarás de usar las contaminantes bolsas de plástico) es buena para tu estado físico, económico y mental.

 **Lo bueno**

Acudir a los establecimientos con un carrito (y no con el coche) limita la cantidad de productos que puedes adquirir. Esto significa que tendrás que planificar tu compra y que, como no puedes llevar a casa todo lo que te apetece, elaborarás un listado de necesidades más o menos cerrado que se traducirá en un importante ahorro económico.

Dirás adiós a las contaminantes bolsas de plástico que tanto daño hacen al medioambiente—y, en ocasiones, a tu bolsillo—. Piensa cuánto material inservible llega a tu casa a diario y en el daño que hace al medioambiente. Con tu carrito reducirá muchísimo esa cantidad.

Ya sea una plaza de abastos o una gran superficie, acudiendo semanalmente a ella podrás comparar precios y calidades, disfrutarás de los productos tocándolos, oliéndolos, serás más consciente de las posibles ofertas, tendrás acceso a productos de temporada...

Los comercios son un punto de encuentro de ciudadanos en los que no solo se establecen

relaciones comerciales sino que también se desarrolla la sociabilización. Si acudes cada semana al mercado de tu barrio irás conociendo poco a poco a los vendedores, a otros clientes, a vecinos... Disfrutarás tanto de ese momento semanal que lo instaurarás como cita obligada.

El mero hecho de desplazarte andando hasta el lugar donde hayas decidido hacer la compra ya implica una actividad física. Si a esto le añadimos el proceso de realizarla y, sobre todo, arrastrar de vuelta hasta casa el carrito cargado de productos, el ejercicio aumenta considerablemente.

Cuando compras con el carrito pones en marcha multitud de músculos, huesos y articulaciones de manera que los estás fortaleciendo y volviendo más flexibles. Además, quemas calorías y grasas lo que, unido a la estimulación cardiopulmonar que supone, se traduce en amplios beneficios para tu salud.

### ¿Cuándo y cómo hacerlo?

Escoge un carrito cómodo y, sobre todo, resistente. Piensa que en la actualidad hay cada vez una mayor oferta pero que, en muchas ocasiones, lo barato sale caro.

Recuerda que, aunque no vas a correr una maratón, ejercitarás tus músculos por lo que te recomendamos que utilices ropa y calzado cómodo.

Establece un día a la semana para acudir al supermercado o la plaza de abastos de tu barrio. Desde aquí te proponemos la mañana del sábado. Si tienes hijos pequeños, llévalos. Es interesante que ellos vayan conociendo los diferentes productos, que vean que la merluza no tiene forma de rodajas o el pollo de filetes.

## Estirando, estirando



“No estoy agarrotado”

Podríamos decir que los estiramientos están en esa frontera que separa la vida sedentaria de la físicamente activa ya que preparan al cuerpo para realizar un ejercicio o esfuerzo más o menos intenso. Al estirar nuestros músculos los hacemos más flexibles para que cambio de pasivo a activo no sea traumático y se produzca algún tipo de lesión.

Aunque son imprescindibles para practicar deportes que requieren algún tipo de esfuerzo, los estiramientos pueden ser de gran ayuda en tu vida diaria ya que ponen en marcha músculos que, en ocasiones, llevaban años dormidos. No tienes que ser deportista para hacer estiramientos. Sin embargo, su práctica es muy beneficiosa.

Te proponemos un reto muy sencillo y que solo te robará unos 10 minutos diarios cada día: estírate. Puedes hacerlo a cualquier hora (recuerda que son imprescindibles si vas a hacer deporte) pero desde aquí te recomendamos que los hagas por la mañana temprano, antes de ir al trabajo. Ya te hemos dicho que se realizan en poco tiempo así que solo vas a tener que poner el despertador 10 minutos antes. Si ves que por la mañana te cuesta mucho, hazlos antes de meterte en la cama: como los músculos se relajan, dormirás mejor.



### Lo bueno de estirarse

Una vez realizados los estiramientos, la tensión muscular se reduce de manera que consigues relajar el cuerpo y con ello la sensación de bienestar general aumenta considerablemente. Por eso también son muy recomendables después de haber realizado un gran esfuerzo físico.

Los estiramientos practicados regularmente mejoran la movilidad de tus músculos así como la velocidad y coordinación de tus movimientos. Serán más elásticos, fuertes, flexibles y potentes.

Con esta práctica prevendrás lesiones musculares. ¿Nunca te ha dado un tirón al agacharte en la oficina o al coger algo de esa estantería que está tan alta? Despidete de

eso ya que los músculos estirados, al ser menos rígidos, resisten mejor las tensiones.

Mejoran los planos de deslizamiento y orientan adecuadamente la disposición de las fibras musculares, lo que provoca una especie de micromasaje.

### ¿Cuándo y cómo me estiro?

Los estiramientos se realizan antes de practicar un deporte aunque en esta guía te los proponemos como una actividad más que incluir en tu día a día aunque no hagas ejercicios intensos. Por la mañana temprano, justo al levantarte, y por la noche, antes de ir a la cama, es lo ideal y más recomendable ya que solo te quitarán diez minutos. Si te parece demasiado tiempo empieza por hacer una serie de estiramientos una vez al día y ve incorporando más conforme vaya pasando el tiempo. Como vas a observar los beneficios rápidamente, seguro que terminas haciéndolos dos veces al día, mínimo.

No te estires drásticamente. Piensa que es una especie de gran bostezo (cuando bostezas estás estirándote) y que el dolor marcará tus límites y en ese momento estás dañando al músculo que quieres reforzar. Los movimientos deben ser lentos

Tu cuerpo debe estar totalmente relajado y, al tiempo que te estiras, no puedes olvidarte de respirar de manera lenta, profunda, rítmica y siempre controlada. Mantén tu cabeza erguida (que no significa rígida, sino como lo que es realmente: la prolongación de tu espalda). No curves tu espalda y espira a la hora de hacer el estiramiento.

**Debes sentir el estiramiento en el centro del músculo y ¡nunca en las articulaciones!**



## Tabla de estiramientos



**01**  
10 segundos  
cada lado



**02**  
30 segundos



**03**  
20 segundos



**04**  
30 segundos



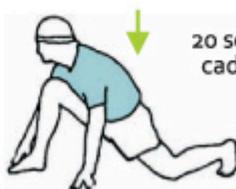
**05**  
3 veces 5 segundos  
cada una



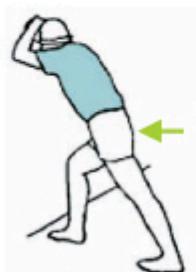
**06**  
20 segundos  
cada pierna



**07**  
2 veces 5 segundos  
cada una



**08**  
20 segundos  
cada pierna



**09**

30 segundos  
cada pierna



**10**

20 segundos  
cada pierna

**11**

10 segundos  
cada pierna



**12**

2 veces  
5 segundos  
cada una



**13**

20 segundos  
cada pierna



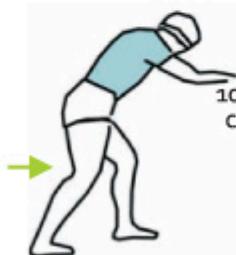
**14**

15 segundos



**15**

10 segundos  
cada pierna



**16**

10 segundos  
cada pierna



## Así barría, así, así...



"Yo adelgazo mientras hago las tareas domésticas"

Estamos de acuerdo en eso: realizar las tareas domésticas es pesado y cada vez es más difícil encontrar tiempo para hacerlas aunque sean de obligado cumplimiento. Pues, si es así, aprovéchalo. Muchos estudios ensalzan los beneficios y virtudes para la salud de mantener la casa limpia y recogida llegando a comparar las tareas domésticas con la práctica del *jogging* o el levantamiento de pesas.

A partir de ahora agárrate a esos estudios y piensa que, mientras haces las camas, coges en brazos a los niños o pasas la aspiradora estás consiguiendo que tu vida sea más activa físicamente y que eso revierta en tu salud física y mental. Desde esta guía te daremos algunos trucos para que le saques aún más partido a esos "ejercicios domésticos".

### Lo bueno

Limpiar de manera más o menos vigorosa pone en marcha tus huesos y músculos, supone un desgaste físico (mira la FICHA 2) y te ayudan a quemar calorías y grasas. De esta manera reduces tu colesterol y, al activar tus pulmones –fregar es muy cansado– se beneficia también tu sistema cardiorrespiratorio.

Teniendo tu casa "como una patena" también mejorarás tu estado emocional ya que ayuda a relajarse del estrés que supone la vida cotidiana cada vez más llena de obligaciones sociales y laborales.

Cuando observas tu casa limpia y ordenada ¿no te sientes mucho mejor? Esto se debe a que los lugares limpios y ordenados son más armoniosos y se observan desde perspectivas emocionales más positivas, tranquilas y agradables lo que, sin duda, tiene su beneficio en tu estado psíquico.

### ¿Cómo hacerlo?

Aunque las tareas del hogar implican una actividad física importante, debemos de reconocer que no son el mejor ejercicio que podamos hacer y esto se debe a que muchas ocasiones no las realizamos correctamente lo que da lugar a dolores en la espalda,

articulaciones y extremidades además de contracturas o problemas en la circulación.

Además, el que hagas determinadas tareas no significa que te estés ejercitando como debieras o que vayas a conseguir los resultados que desees. Por eso desde aquí te proponemos algunas claves para que optimices el trabajo que haces en casa de manera que practiques tu "gimnasia doméstica".

Para convertir el trabajo doméstico en gimnasia es fundamental que adoptes la postura correcta en cada tarea lo que significa que no tenses las extremidades y mantengas la cabeza erguida, alineada con los hombros y que no encorves la espalda.

Aunque tengas prisa, no estás haciendo una contrarreloj de manera que no vas a batir ningún record mundial. Aunque es cierto que las actividades debes mantener cierto ritmo –te recomendamos para esto que pongas una música acorde con éste–, no puedes olvidar hacer pequeños descansos de entre 2 y 5 minutos cada vez que acabes alguna tarea.

A la hora de planchar, mantén la espala recta y utiliza varios libros para tener un pie en alto. Altrénalo y cambia el pie cada cierto tiempo. Si el planchado se prolonga durante mucho tiempo, no te olvides de sentarte un par de minutos y descansar.

En la FICHA 8 ya te hemos hablado de las bondades de hacer la compra con un carrito así que ¡ponlas en práctica! Si decides hacer la compra sin él, recuerda distribuir el peso de la manera más equitativa entre los dos brazos y no superes los 3 kilogramos en cada uno.

Graba esta frase en tu mente: "voy a cuidar mi espalda". Así, cuando vayas a coger en brazos a un niño agáchate primero flexionando tus piernas y sin doblar tu columna. Para tu escoba o fregona utiliza palos largos que te faciliten el trabajo y no te obliguen a encorvarte (sobre todo cuando escurres la fregona).

A la hora de pasar la aspiradora por debajo de un mueble –la cama, por ejemplo–, flexiona una pierna apoyando la rodilla en el suelo.

Cuando vayas a limpiar los cristales o el polvo, alterna la mano con la que lo haces y cambia el brazo que se está ejercitando. Porque te pongas de puntillas no vas a ser mas alto: evita estirarte para alcanzar las zonas menos accesibles y utiliza una escalera segura.

## Me llevo al taller



“Yo no paro quieto”

Los ayuntamientos son cada vez más conscientes de la importancia que tiene la actividad no solo física, sino también mental de sus ciudadanos. Por eso los talleres recreativos y las actividades socioculturales de entretenimiento son cada vez más frecuentes entre su oferta.

Desde pilates a la cocina tailandesa pasando por artes marciales o bordado de mantones, la oferta es casi infinita y abarca todos los sectores. Además, en la mayoría de los casos son gratuitos –o solo tienes que pagar una pequeña cantidad casi simbólica a modo de matrícula y/o reserva– así que no te lo pienses y acude a tu ayuntamiento a preguntar. Las propuestas son múltiples y variadas y existen iniciativas específicas para niños, mujeres o personas mayores.

Eso sí, desde esta guía apostamos por aquellas que, además de garantizar las relaciones sociales y la estimulación intelectual, ponen en marcha tu osamenta, que para eso estamos aquí. A continuación te proponemos una serie de actividades aunque te animamos a que te informes en tu ayuntamiento, seguro que tienen muchas más.

### ➤ PILATES:

Es un sistema de entrenamiento físico y mental que ha estado muy de moda en los últimos años. Se trata de conjugar gimnasia, traumatología y yoga dando lugar a una actividad que estimula tu fuerza muscular, el control mental, la respiración y la relajación.

Se recomienda a gente de todas las edades ya que fortalece la musculatura sin aumentar el volumen excesivamente y aumenta la flexibilidad y agilidad. Además, corrige la postura ayudando a la llamada higiene postural y reduciendo los dolores de cuello, espaldas y lumbares. También tonifica los músculos de abdomen, glúteos y espalda y favorece la coordinación, la postura, la respiración o el equilibrio.

### ⇒TAI CHI:

El *Tàijíquán*, conocido abreviadamente como Tai chi, es una arte marcial del Imperio Chino que practican millones de personas actualmente y que tiene su origen en una ancestral lucha cuerpo a cuerpo (armada o no). Actualmente es considerado como una forma de gimnasia muy provechosa para la salud.

El Tai Chi busca la comunión entre conciencia y movimiento corporal consiguiendo armonía y serenidad. Se recomienda practicarlo para combatir la artritis, el dolor de espalda, mantener el peso del cuerpo, fortalecer los músculos y aumentar la flexibilidad. También es bueno para los diabéticos ya que se le asocia con la regulación de los niveles de glucosa.

### ⇒YOGA:

El yoga es una disciplina milenaria de Oriente con una tradición de 2000 años. Aunque en un principio está vinculado al hinduismo, el yoga es una técnica que, más allá de esos conceptos religiosos, trabaja mente, el cuerpo y el espíritu.

Además de aumentar la flexibilidad, el yoga mejora el tono muscular y tiene un efectos relajantes al tiempo que facilita la concentración. Fortalece los huesos, mejora la respiración, la circulación y la digestión. Su práctica regular estimula el sistema inmunológico, mejora el funcionamiento de los órganos sexuales y otorga gran estabilidad emocional ayudando a saber administrar nuestros sentimientos y emociones.

### ⇒BAILES DE SALÓN:

Son aquellos en los que una pareja baila de forma coordinada, siguiendo pasos y ritmos preestablecidos. Tanto en su versión social o lúdica como deportiva (se realizan competiciones federadas) requiere de un aprendizaje y suponen la práctica de gran variedad de ellos que van desde el vals hasta el cha-cha-cha pasando por el bolero, el chotis, la cumbia, el fox-trot, el pasodoble, el rock and roll, el tango, el ska, la samba...



La práctica de cualquier baile supone una gran ventaja: toda la actividad física se hace disfrutando. Supone un trabajo cardiovascular que beneficia al corazón, se aumenta la resistencia física y se queman calorías. Ayuda a la coordinación de movimientos, el ritmo y el equilibrio al tiempo que se moldea la figura y se desarrollan las relaciones sociales.

### ➤ FLAMENCO:

Este género español de danza y música tiene su origen en Andalucía y comprende una gran variedad de los llamados palos (variedades tradicionales de cante flamenco).

Influye en la salud física y mental. Supone un excelente trabajo en lo que se refiere a la actividad cardiovascular y la postura. Bailar flamenco libera tensiones, permite expresar emociones y elimina presiones. Alivia los dolores de espalda y corrige errores de postura en la columna; provee mayor agilidad, estabilidad, equilibrio y balance al cuerpo; coordinación de brazos y piernas; etc. El flamenco ejercita la memoria, el oído, el ritmo, la coordinación...

### ➤ DANZA DEL VIENTRE:

La danza del vientre es una danza que combina elementos del baile tradicional de Oriente Medio con otros del norte de África. Está muy extendido en occidente por sus propiedades beneficiosas en la salud ya que concilia el trabajo físico con el mental.

Entre sus beneficios destaca la capacidad que tiene de modelar la figura sin grandes esfuerzos, la corrección de vicios posturales, la flexibilidad que otorga al que lo practica. Muy vinculado a ello está la flexibilidad y cómo favorece los ciclos menstruales ya que se trabaja mucho la zona de la cadera, la pelvis y los abdominales. La danza del vientre aumenta la feminidad y la autoestima además de fomentar la creatividad.

# Organízate



Fotocopia este cuadro y ve incorporando en él tus actividades. Consévalo y observa cómo vas aumentando tu actividad física conforme se van sucediendo las semanas.

	L	M	X	J	V	S	D
🕒							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

## Evalúate



A continuación te proponemos otra tabla para que midas, en la medida de lo posible, las actividades que realizas a diario.

Las últimas casillas de la primera columna están en blanco para que vayas incluyendo tus actividades diarias (pilates, aeróbic, etc.). Debes incluir el tiempo en la segunda columna y, en la tercera y con ayuda de la FICHA 2, puedes calcular el número de calorías que has consumido mientras las realizabas. No te centres en ellas sino en el tiempo que dedicas cada día a cuidar tu salud. Consérvalas y observa cómo vas evolucionando.

Fecha: .....

Actividad	Minutos	Calorías	Observaciones
Caminar			
Montar en bici			
Subir escaleras			
Bajar escaleras			
Bailar			
Estiramientos			
Ir de compras			
Planchar			

Actividad	Minutos	Calorías	Observaciones
Fregar platos			
Barrer			
Pasar aspiradora			
Fregar suelo			
Limpiar polvo			
Limpiar cristales			
<b>Total</b>			



## Para terminar...

Hoy voy a empezar,  
hoy es el comienzo  
del final

Enrique Bunbury

...para terminar te decimos que no termines. El mero hecho de que hayas cogido entre tus manos esta guía, la hayas abierto, leído y, evidentemente, reflexionado con ella ya supone un cambio en tu actitud. Sé constante, no decaigas en tu empeño y, sobre todo, no te castigues. Interioriza y haz tuya la letra de Lady Blue de Bunbury y grita "Hoy voy a empezar, hoy es el comienzo del final... de mi vida sedentaria".

Una vez que hayas empezado a incorporar en tus rutinas diarias los pequeños cambios que te hemos estado proponiendo, vas a sentirte mejor y observarás cambios no solo físicos, sino también emocionales.

En esta tarea es importante que no dejes de evaluarte, que observes cómo evolucionas con el tiempo y, en este sentido, te serán muy útiles las FICHAS 11 Y 12 mediante las que podrás elaborar un plan de trabajo y un método sencillo de evaluación, aunque tú siempre puedes crear otros, como también –y esto lo deseamos encarecidamente– diseñar otras actividades que revertan en tu salud física y emocional.

Por último vamos a proponerte que, una vez pasadas unas semanas, vuelvas a realizar el test de evaluación de la FICHA 1 con el que empezábamos la parte práctica de esta guía. ¡Verás como has cambiado! Sigue haciéndolo porque el camino no termina y, sobre todo, ten en cuenta que ya has hecho lo más difícil: empezar.



guía práctica  
para combatir  
el sedentarismo

# Vida Activa

[www.uniondeconsumidores.es](http://www.uniondeconsumidores.es)



**Unión de  
Consumidores de  
Andalucía-UCA/UCE**

C/ Relator, 30 - Local. 41002 Sevilla.

☎ 954 54 06 28 ☎ 954 53 89 13

✉ [uca-uce@uniondeconsumidores.com](mailto:uca-uce@uniondeconsumidores.com)

Subvencionado por:

