



ActNowBC

BRITISH COLUMBIA RECREATION AND PARKS ASSOCIATION

PROGRAMA DE CAMINAR

MANUAL PARA LÍDERES DE CAMINATAS

www.bcrpa.bc.ca/walking



SECCIÓN A: INTRODUCCIÓN

Como líder de caminatas, usted es una parte importantísima del éxito del programa de caminar o grupo de caminatas de su comunidad. Los programas de caminar comunitarios más exitosos son aquéllos que tienen líderes al nivel local quienes, por su entendimiento de la comunidad, juegan un papel clave en crear redes de conexiones, fomentar, evaluar y habilitar la sostenibilidad.

Los participantes de un programa de caminar que reciben apoyo local perseveran y permanecen activos un año más tarde y aquéllos que se sienten apoyados y vigorizados se convierten en los mejores promotores comunitarios del programa. Sin apoyo local, los programas se disuelven rápidamente. Su participación como líder de caminatas es de fundamental importancia y es muy apreciada.

El cuerpo humano responde bien, por lo general, a la actividad física, y el caminar es una de las formas más fáciles de actividad física. Además, con actividad física regular se puede recuperar la buena forma física que uno perdió. La Guía de Actividad Física de la Agencia Canadiense de Salud Pública apoya el caminar no sólo como actividad de resistencia sino también de fortaleza física.¹ Las personas caminan por una variedad de motivos – por placer, para experimentar el aire libre, por el trato social, para reducir el impacto de condiciones crónicas de salud, para encarar inquietudes en relación con el medio ambiente. Caminar reduce la fatiga y aumenta la energía, fortalece los huesos y la musculatura, y es prácticamente libre de lesiones.² Caminar, sobre todo en un entorno placentero y con otras personas, ofrece muchas oportunidades para relajarse y tener tratos sociales.

Imagen portada provista por gentileza de: Ciudad de Penticton



Diversos estudios³ muestran que caminar puede:

- Reducir el riesgo de angiopatía cardíaca y derrames cerebrales.
- Reducir la tensión arterial.
- Reducir altos niveles de colesterol y mejorar el perfil de lípidos en la sangre.
- Reducir la grasa corporal.
- Realzar el bienestar mental.
- Aumentar la densidad ósea, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Reducir el riesgo de cáncer colónico.
- Reducir el riesgo de la diabetes mellitus tipo 2.
- Ayudar a controlar el peso.
- Ayudar la osteoartritis.
- Ayudar a incrementar la flexibilidad y coordinación, lo que reduce el riesgo de caerse.

¹ Public Health Agency of Canada. (2003). What the Experts Say. Recuperado de: www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html

² Government of Ontario, Active 2010 (2005). Walking-The Activity of a Lifetime.

³ Davison & Grant (1993) US Dept of Health (1996) British Heart Foundation (2000) Mayo Clinic (2005). Recuperado de: www.ramblers.org.uk and www.mayoclinic.com/health/walking/SM00062_D

SECCIÓN A: INTRODUCCIÓN

Este *Manual para Líderes de Caminatas* contiene las herramientas que usted necesita para organizar y guiar caminatas en su comunidad con éxito. Aunque no todos podrán incorporar todos los aspectos de esta publicación en un programa de caminar, las ideas presentadas en este manual esbozan cómo fundar y mantener o realzar un grupo de caminantes eficaz y placentero. Este manual incluye:

- Información acerca del papel del líder de caminatas (Sección A);
- Información acerca de las expectativas que tiene el público de los grupos de caminantes y sus líderes (Sección A);
- Una guía para planificar una caminata (Sección B) y una lista de seis puntos a verificar antes de empezar la caminata (Sección C);
- Información acerca de cómo instruir a los participantes para la realización correcta de ejercicios de calentamiento (Sección D);
- Ideas acerca de cómo incorporar un aspecto social a la caminata del grupo (Sección E);
- Detalles acerca de la importancia de hacer que el grupo llene y entregue el formulario de chequeo médico (Sección F);
- Puntos en general para ayudar a contestar las preguntas comunes de participantes sobre el tema de caminar.

¿Cuál es el papel del líder de caminatas?

Los integrantes de grupos de caminantes buscan del líder su orientación y ánimo. Los líderes planean la ruta, ponen anuncios en la comunidad, y guían al grupo en las caminatas. Muchos participantes prefieren las caminatas guiadas; por ejemplo, aquéllos que participan por primera vez en programas de caminar, o son recién llegados, o una multitud de otros motivos. Las caminatas guiadas son especialmente preferidas por las personas mayores de los 50 años.

Un buen líder de caminatas es una persona que:

- Es amistosa y simpática.
- Hace de la caminata una ocasión divertida.
- Es positiva y alienta tanto a los novatos como a los que regresan.
- Es confiable y puntual.
- Demuestra experiencia y conocimientos de una amplia gama de caminatas (de las más fáciles a las más difíciles).
- Asegura que la ruta es segura y sin sorpresas.
- Es entusiasta.
- Es cordial y acogedor.
- Conoce los procedimientos básicos de primeros auxilios.
- Está familiarizado con las rutas y sus alternativas.
- Se mantiene al tanto de los conocimientos al asistir a reuniones de capacitación y perfeccionamiento.
- Informa al coordinador (si es el caso) de cambios, peligros o problemas que surgen durante la caminata.
- SONRÍE.

¿Cuánto caminar es suficiente?

Aunque esto varía un poco con la edad y el nivel de forma física, la línea directriz ampliamente aceptada es de caminar no menos de 30 minutos (de 30 a 60 es lo mejor) a un buen ritmo todos los días, y preferentemente no menos de tres veces semanales. Aunque la mayoría de las caminatas en grupo duran una hora, frecuentes sesiones cortas (por ej., 10 minutos) son también ampliamente aceptadas para obtener beneficios de salud, y pueden ser más prácticas para ciertos grupos. Para decidir el ritmo más adecuado, el individuo debe aspirar a caminar “rápido pero sin sobre esfuerce,” o sea que se puede charlar mientras uno camina – éste es el llamado ‘test de conversación.’

SECCIÓN A: INTRODUCCIÓN

¿Por qué las personas dejan de caminar?

Es importante darse cuenta que no hay un método único y universal para motivar a las personas a caminar. A algunos les motivan los beneficios de caminar, a otros los peligros para la salud de una vida sedentaria, y a otros la diversión y camaradería de caminar en grupos. Como ya se comentó en la introducción, las razones para caminar son infinitas y tantas como el número de caminantes individuales.

Caminar con otras personas en grupo es muy motivante porque proporciona una oportunidad de tener tratos sociales con personas que disfrutan de caminar, cuyo compromiso sirve de inspiración y facilita el cumplimiento de los objetivos.

Para aquellas personas que se inquietan por su falta de motivación para caminar, el *Test de Barreras a la Actividad Física* (Sección H) es un recurso que le ayudará a identificar las clases de barreras que debilitan su capacidad para integrar la actividad física en sus vidas. La Sección I (*Sugerencias para Superar las Barreras a la Actividad Física*) ofrece herramientas para encarar las barreras personales.

¿Por qué es importante el chequeo médico?

La actividad física regular es divertida y saludable, y un creciente número de personas empiezan a ser más activas a diario. Para la mayoría de las personas, no hay riesgo en aumentar la actividad física. Algunas personas, sin embargo, deben consultar con su médico; éstas incluyen:

- Personas que han recibido una diagnosis de problemas cardiacos;
- Personas con dolor en el pecho o del lado izquierdo (cuello, hombro o brazo) cuando hacen actividad física;
- Personas que a menudo se marean o sienten vértigo;
- Personas que se sienten muy faltas de aliento después de hacer actividad física;
- Personas cuyos proveedores de cuidados de salud les han dicho que tienen hipertensión descontrolada;
- Personas cuyos proveedores de cuidados de salud les han dicho que tienen problemas con los huesos o articulaciones como la artritis, que pueden empeorar con actividad física (aunque estas condiciones a menudo se alivian con el ejercicio);
- Personas mayores de 50 años que no acostumbran estar físicamente activas; y
- Personas que tienen un problema médico o motivo físico no mencionado en esta lista que puede impedirles participar en un programa de caminar.

El *Formulario de Chequeo Médico* (Sección F) contiene estas ocho preguntas en una hoja, y puede ser entregado a los participantes. Se aplica a personas de 15 a 69 años de edad. Si los participantes son mayores de 69 años y no están acostumbrados a estar físicamente activos, deben consultar con sus médicos. Se recomienda a las mujeres embarazadas que consulten con sus médicos antes de integrarse a un programa de caminar. Las preguntas aceptan respuestas de 'sí' o 'no.' El formulario puede ser hecho verbalmente (o sea, que no se necesitan lápices o plumas para completarlo). El formulario determina si los participantes deben consultar con sus médicos antes de empezar cualquier actividad física, incluyendo el caminar.

SECCIÓN B: PLANIFICACIÓN DE LA CAMINATA

Fije la hora

- Tome en cuenta la estación. Puede ser preferible empezar las caminatas más temprano o más tarde en el verano que en el invierno, para evitar el calor del mediodía.
- Escoja un día de la semana y una hora a la que podrá comprometerse regularmente como líder de la caminata.
- Considere la hora del día en que la mayoría de las personas caminan normalmente. Muchas personas prefieren caminar sea al comienzo del día o al final, durante las horas de sol. Aquéllas que están en casa o jubiladas tienen más flexibilidad en sus horarios que aquéllas que trabajan.
- Considere establecer un café como punto final de la caminata para brindar una opción sociable a los participantes, o considere detener la caminata en un café a mitad de camino para descansar. A medida que los participantes se ponen en mejor forma física, la parada de mitad de camino puede desplazarse al final.

Fije un lugar

- La caminata debe ser cómoda. Esto quiere decir que se toma en cuenta el sendero, su ancho, la superficie (pareja, uniforme), o si hay subidas u obstáculos importantes, etc. Consulte con habitantes locales para informarse de senderos y rutas para caminar.
- Considere si el sendero es accesible a las personas con discapacidades. Por ejemplo: ¿hay rampas en el cordón o borde de la acera para cruzar la calle?
- Los puntos de comienzo y fin tienen que ser accesibles y convenientes para los participantes. Por ejemplo: ¿hay suficiente estacionamiento y/o acceso a transporte público en caso necesario?

- Lo ideal es escoger un lugar donde encontrarse antes y después de la caminata para facilitar el trato social. Por ejemplo, un parque, un café, una playa.
- ¿Hay baños, sombra, agua, lugar para descansar?
- ¿Es interesante y variado el paisaje durante la caminata?
- Nota: cada ruta específica puede no satisfacer todos los variables mencionados aquí; no obstante, la ruta ideal los tendría en consideración.

Fije una ruta

- Use mapas de las rutas si están disponibles.
- La ruta debería ser de fácil seguimiento para personas no familiarizadas con ella. Las rutas difíciles con muchos obstáculos pueden causar frustración y desanimar la participación de algunas personas.
- La duración ideal es una hora y no menos de 30 minutos en total.

Haga que las caminatas sean atractivas

- Identifique las paradas de descanso y rutas opcionales más cortas para aquellas personas que no están aún en forma, sobre todo si son principiantes.
- Busque ambientes físicos interesantes. Considere los contrastes en el paisaje, como espacios abiertos, senderos costeros, arquitectura histórica, etc.
- Ponga las colinas en el medio de la caminata para cuando los participantes hayan entrado en calor y antes de que estén demasiado fatigados.
- Deténgase en camino para admirar el paisaje.
- Hable con los participantes; pregúnteles si tienen sugerencias de lugares para caminar.

SECCIÓN B: PLANIFICACIÓN DE LA CAMINATA**Tabla de distancias**

NOTA: Esta información debería servir únicamente de guía; puede variar de un individuo a otro, por sus edades, capacidades y niveles de estado físico.

VELOCIDAD (kilómetros por hora)	TIEMPO		
	10 min.	20 min.	30 min.
LENTA	0.6 km	1.2 km	1.8 km
INTERMEDIA	0.9 km	1.8 km	2.7 km
RÁPIDA	1.1 km	2.2 km	3.3 km

Ojo con...

- Ubicaciones inaccesibles – ésto puede ser un problema para aquellas personas que no tienen su propio transporte, si las ubicaciones no gozan de servicio de transporte público. No obstante, usted puede animar que los participantes se organicen con los vehículos disponibles para que todos puedan llegar al lugar.
- Superficies en malas condiciones – superficies desparejas, pasillos o rutas con acumulación de hielo o nieve pueden causar caídas. Esté consciente de cambios de esta índole.
- Calles muy transitadas – evite las carreteras principales y el tráfico pesado, en lo posible. Busque calles y ubicaciones tranquilas. Si no hay manera de evitarlas, identifique lugares seguros para cruzar las calles con mucho tráfico.
- Entornos inseguros – evite caminar en áreas que causan inquietud a los participantes, como callejones estrechos y oscuros.
- Nivel de dificultad – Recuerde que el enfoque principal de un grupo de caminata es animar a los participantes a estar activos al aire libre. Si hay muchas cuestas empinadas, las personas

que no están en la mejor forma podrían experimentar fatiga y frustración, que las desanimaría para regresar a la actividad.

Ropa recomendada

- Ropa ligera, cómoda y holgada.
- Capas ligeras fáciles de sacar y poner, que se pueden atar a la cintura o por encima del hombro.
- En el verano o para caminatas en interiores: telas ligeras tejidas de tipo membrana. En el invierno: capas abrigadas. En días de lluvia: vestimenta impermeable.
- Medias de talla correcta que no se frunzan ya que ésto causa ampollas. Las medias deben permitir la circulación del aire. Los tejidos ideales son la lana o las telas técnicas como *CoolMax*, *Dri-Fit*, etc., que son clave para la prevención de ampollas.
- Un sombrero y filtro solar para el tiempo cálido; gorros tejidos y guantes para el tiempo frío.
- Mochila pequeña para llevar agua, gorro, documentos de identidad, etc.

Calzado para caminar

Es importante comprarse un buen par de zapatos para caminar. Características recomendadas:

- Zapatos con una capa exterior resistente de goma y una media suela suave por debajo de todo el pie.
- Zapatos que calzan ajustados sin apretar, con tacones bien amortiguados, con buen apoyo para el arco, con suficiente espacio para los dedos y suelas flexibles antiderrapantes.

SECCIÓN C: ANTES DE CAMINAR

Antes de empezar una caminata, **el líder debe verificar los siguientes seis puntos**

Punto 1 - Formulario de chequeo médico

- Pida a los participantes nuevos que llenen el Formulario de chequeo médico y consulten con sus médicos antes de participar si el chequeo preliminar identifica inquietudes con su salud.

Punto 2 - Nivel de actividad

- Pregunte a nuevos participantes sobre su nivel de actividad física. Explique a todos el tipo de caminata planeada para el día: fácil, moderada o difícil.

Punto 3 - Manual de Caminar y otra información

- Introduzca a los participantes el *Manual de Caminar* y otros recursos (por ej., Barreras a la actividad física, Sugerencias para superar las barreras, etc.) y tenga copias a la mano.

Punto 4 - Ruta de la caminata

- Camine la ruta antes de llevar al grupo. Busque baños, agua, puntos interesantes. Obtenga mapas de la ruta en lo posible.

Punto 5 - Lista de asistencia e información de contacto para emergencias (opcional)

- Anote los nombres y el número de participantes (vea Sección G). Para miembros nuevos, anote sus datos de contacto para emergencias.

Punto 6 - Ropa y seguridad

- Recuerde a los caminantes lo que constituye ropa y calzado apropiados, y que cierren los vehículos bajo llave, cuidando de artículos valiosos.

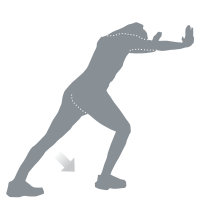


Aparte de la lista de verificación, lo siguiente es recomendable ANTES del comienzo de la caminata:

- Llegue con tiempo para dar la bienvenida a los que llegan temprano.
- Preséntese – dé su nombre y salude a todos los participantes en el punto de encuentro.
- Dé la bienvenida a los nuevos y preséntelos a los otros integrantes del grupo.
- Informe a todos a qué deben atenerse: la distancia de la caminata y, si es el caso, rutas alternativas.
- No cancele – si usted no puede ir, pida que alguien lo reemplace. Cerciórese que el suplente esté familiarizado con el papel y responsabilidades del líder de caminatas.

SECCIÓN D: PREPARE EL CUERPO: ENTRE EN CALOR

Es fácil. Antes de hacer los estiramientos descritos abajo, precaliente los grupos musculares moviéndolos un poco, como por ejemplo caminando a un ritmo más suave que de costumbre por cinco a diez minutos. Los músculos precalentados se estiran más fácilmente que los fríos y serán flexibles, con mayor capacidad de estiramiento. Mantenga cada estiramiento con una tensión leve, por ambos lados, mientras que cuenta de uno a 20, sin oscilar.



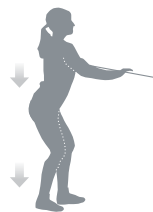
Estiramiento del gastrocnemius (de pie)

Póngase en posición de caminar con una pierna estirada directamente por detrás suya y la otra pierna flexionada en frente. Con una pared o silla en que apoyarse, inclínese hacia adelante y agáchese hasta que sienta el estiramiento en la parte superior de la pantorrilla de atrás. Cerciórese que ambos pies estén apuntando al frente y que los talones permanezcan en contacto con el suelo en todo momento.



Estiramiento del ligamento de la corva (de pie)

Coloque un talón sobre un banco o escalón bajo y, manteniendo derechas la rodilla y la espalda, incline el cuerpo desde las caderas hacia adelante. Debe sentir el estiramiento por detrás de la rodilla.



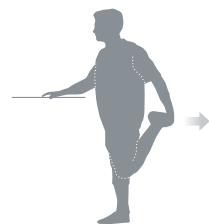
Estiramiento del tendón de Aquiles (de pie)

Comience de pie con una pierna un poco detrás de la otra. Empuje los talones hacia abajo mientras que dobla las rodillas.



Estiramiento de flexores de la cadera

Comience en posición erguida de caminar. Ponga ambas manos en la rodilla de adelante y mantenga la rodilla de atrás derecha. Empuje la pelvis hacia adelante (mantenga la espalda derecha). Debe sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera y un poco por debajo del tope de la parte delantera del muslo.



Estiramiento del cuádriceps (de pie)

Apóyese en un objeto fijo con una mano y tómese el tobillo con la otra. Jálese el tobillo hacia el trasero e intente enderezar la rodilla mientras que resiste con la mano sin permitir ningún movimiento. Jálese nuevamente el tobillo hacia el trasero.

SECCIÓN E: DURANTE LA CAMINATA

- Entre en calor – empiece la caminata a un ritmo lento por los primeros 5 a 10 minutos.
- Estire los músculos.
- Elija el ritmo adecuado para todos los participantes.
- Recuerde a los participantes la ubicación de las áreas de descanso.
- Elija su posición dentro del grupo de tal forma que pueda observar a aquéllos que pueden tener dificultad. No se lance a toda velocidad enfrente del grupo.
- Sea simpático y asequible; charle con los caminantes.
- Anime a la gente a que escojan su propio ritmo y/o distancia.
- Recuerde a la gente que aunque estén respirando más rápido de lo normal aún así deben pasar el ‘test de conversación.’
- Esté pendiente de señales de dificultad y aconseje detenerse a cualquier participante que demuestre:
 - Enfermedad o mareo.
 - Sudor excesivo.
 - Fatiga excesiva.
 - Inestabilidad.
 - Dolor en el pecho, incomodidad, pesadez o tensión en el pecho.
 - Esguince muscular o calambre.
 - Dificultad notable para respirar.
- Más que nada, no se olvide de divertirse.

Explique a los nuevos participantes y haga hincapié en la importancia de lo siguiente:

- Anímelos a caminar sin sobrepasar sus propias capacidades, a un ritmo cómodo. Recuerde que no es una carrera.
- Recuérdeles de beber bastante agua antes de la caminata, así como durante y después de ella, sobre todo en verano.
- Anímelos a divertirse, conocerse con los otros participantes, y convídelos a quedarse después de la caminata para alternar (por ej., ir a un café a tomarse un jugo, agua o café).



Postura correcta y acción de caminar

Cabeza

La cabeza debe estar centrada, alineada con la columna y mantenida en una posición neutra (las orejas directamente encima de los hombros). El mentón debe estar paralelo con el suelo. Los ojos deben mirar hacia adelante (de 2 a 3 metros).

Hombros

Los hombros deben estar posicionados hacia abajo y atrás (no redondeados). Camine con el mentón arriba y los hombros posicionados como mencionado, en vez de redondeados e inclinados hacia adelante. Debe verse bien erguido.

Pecho

El pecho debe estar elevado y expandido.

SECCIÓN E: DURANTE LA CAMINATA

Acción de los brazos

El vaivén de los brazos debe ser natural y cómodo. Es importante que los brazos no crucen la línea central del cuerpo.

Acción de las piernas

La longitud de cada zancada debe ser cómoda y eficaz. La longitud de la zancada varía de un individuo al otro y depende de cuán largas son las piernas y cuán tensos están los ligamentos de la corva.

Colocación de los pies

Camine con los dedos apuntados hacia adelante. Camine de tal manera que el talón toque el suelo primero, luego transfiera el peso al frente hacia la parte anterior de la planta del pie.



Deje bajar la temperatura del cuerpo

Después de la parte más intensa de cada caminata, debe incluir una sesión de entibiamiento como de 5 a 10 minutos. Ésto incluye seguir caminando pero a un ritmo más lento, estirando ligeramente los grupos musculares principales utilizados durante la caminata. Nota: los mismos ejercicios de estiramiento que se usaron para entrar en calor pueden usarse para bajar la temperatura.

¿Por qué bajar la temperatura del cuerpo?

- Para ayudar a reducir la rigidez o anquilosamiento y el dolor, al retirar los desechos de los músculos (ácido láctico).
- Para volver la temperatura del cuerpo a la normal.
- Para prevenir la acumulación de sangre en los miembros inferiores, lo que puede causar mareos y vahídos.
- Para estirar los grupos musculares principales utilizados durante la caminata.

Al final de la caminata

- La caminata necesita un lugar específico donde terminar. (Un sitio designado donde encontrarse.)
- Verifique que hayan llegado todos los que partieron.
- Verifique que todos se sientan bien.
- Agradezca la participación de todos; anímelos a regresar y traer a un amigo.
- Invite a todos a quedarse un rato y tomarse un refrigerio.
- Informe la fecha y la hora de la próxima caminata.
- Atienda preguntas o permita que los participantes charlen informalmente.

Trato social

- Permita que los participantes alternen y se conozcan después de cada caminata. Así se sentirán bienvenidos y desearán regresar.
- Disfrute una bebida y conversación con los otros caminantes.

SECCIÓN E: DURANTE LA CAMINATA

Salud y seguridad

- Cerciórese de que nuevos participantes llenen el Formulario de chequeo médico.
- Conduzca los ejercicios de estiramiento y de entibamiento, explicando por qué son importantes.
- Explique la importancia de usar calzado y ropa cómodos así como filtro solar.
- Beba agua – anime a los caminantes a tomar suficiente agua antes, durante y después de la caminata.
- Evite caminar durante la parte más calurosa del día.



Señales que una persona se ha deshidratado:

- Fatiga.
- Sed fuerte.
- Náusea.
- Dolor de cabeza.
- Confusión.
- Mareo.

Qué hacer si una persona se ha deshidratado:

- Hacer que se detenga de inmediato.
- Beber más líquidos – lo ideal es agua fresca.
- Lleve al participante a un lugar donde pueda descalorarse y recuperarse.

Si la condición no mejora prontamente, pida asistencia médica de inmediato. Haga que la persona se acueste y que se desabroche o quite la vestimenta innecesaria. Abaníquelo.

Si sobreviene un accidente:

- Sepa la ubicación de teléfonos públicos o lleve un celular para pedir una ambulancia.
- Se recomienda que los líderes de caminatas asistan a capacitación en primeros auxilios.
- Si no se necesita asistencia médica, anime a la persona a relajarse y recuperarse en un lugar seguro.
- Si se necesita asistencia médica, no intente movilizar a la persona. Manténgalo en plena seguridad y protegido de la intemperie. Cerciórese de que alguien permanezca con la persona lesionada y pida asistencia médica.

DISFRUTE DE LA CAMINATA EN SEGURIDAD

SECCIÓN F: FORMULARIO DE CHEQUEO MÉDICO

Si usted planea ponerse mucho más activo físicamente que lo está actualmente, sírvase contestar a las ocho preguntas que aparecen abajo. Si usted está entre las edades de 15 y 69 años, este formulario le dirá si debe consultar con su médico antes de comenzar la actividad. Si tiene más de 69 años y no está acostumbrado a estar muy activo, consulte con su médico. Si está embarazada, se le recomienda consultar con su médico antes de hacer ejercicio.

El sentido común es la mejor guía para responder a estas preguntas. Sírvase leerlas detenidamente y conteste francamente, con un SÍ o un NO.

¿Está bien que yo camine?

SÍ	NO	
		¿Le ha dicho su médico alguna vez que usted tiene problemas cardíacos?
		Cuando usted está activo físicamente, ¿sufre dolores en el pecho o del lado izquierdo (cuello, hombro, o brazo)?
		¿Se siente mareado o con vértigo a menudo?
		¿Se siente muy falta de aliento después de hacer actividad física?
		¿Le ha dicho su proveedor de cuidados de salud que tiene hipertensión descontrolada?
		¿Le ha dicho su proveedor de cuidados de salud que tiene problemas con los huesos o articulaciones, tales como la artritis, que pueden empeorar con actividad física (aunque estas condiciones a menudo se alivian con el ejercicio)?
		¿Tiene más de 50 años y no está acostumbrado a estar físicamente activo?
		¿Tiene un problema médico o motivo físico no mencionado en esta lista que puede impedirle integrarse a un programa de caminar?

Si cualquiera de las respuestas a estas preguntas fue “Sí”, sírvase consultar con su médico antes de integrarse a un programa de caminar.

Si todas sus respuestas a estas preguntas fueron “NO”, se puede suponer que usted puede participar en un programa de caminar o de ejercicio. Sin embargo, si tiene dudas, debe consultar con su médico.

SECCIÓN G: LISTA DE ASISTENCIA

Líder de caminata

Comunidad

Nombres de los participantes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dec

Observaciones

SECCIÓN H: TEST DE BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA⁴

¿Qué le previene estar más activo físicamente?

Instrucciones:

Las razones expuestas abajo son las reportadas por personas a quienes se les preguntó por qué no están tan activos físicamente como piensan que deberían estar. Lea cada declaración e indique cuán probable sería que usted reportara cada una de ellas:

¿Cuán probable es que usted diga...?	Muy probable	Algo probable	Poco probable	Muy poco probable
1. Mis días son tan atareados que no creo que pueda hacer el tiempo para incluir la actividad física en mi programa regular.	3	2	1	0
2. Ninguno de mis parientes o amistades disfruta de actividades físicas, así que no tengo la oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Cuando salgo del trabajo estoy tan cansado que no puedo hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en hacer más ejercicio, pero por alguna razón no he podido comenzar.	3	2	1	0
5. Estoy envejeciendo así que el ejercicio tiene sus riesgos.	3	2	1	0
6. No hago suficiente ejercicio porque nunca aprendí ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a senderos para correr, o piscinas de natación, ciclovías, etc.	3	2	1	0
8. La actividad física quita demasiado tiempo de otros compromisos – tiempo, trabajo, familia, etc.	3	2	1	0
9. Me avergüenza que otros me vean haciendo ejercicio.	3	2	1	0
10. De hecho, no duermo lo suficiente. No veo cómo podría levantarme más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Me resulta más fácil encontrar pretextos para no hacer ejercicio que salir a hacer algo.	3	2	1	0
12. Conozco a cantidades de personas que se han lesionado por hacer ejercicio excesivo.	3	2	1	0
13. No me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Cuesta tanto. Hay que tomar clases o adherirse a un club o comprar equipo especializado.	3	2	1	0

⁴ Centre for Disease Control and Prevention (CDC): *Physical Activity for Everyone – Making Physical Activity Part of Your Life – Overcoming Barriers to Physical Activity*. Recuperado de: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm>

SECCIÓN H: TEST DE BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

continúa de la página anterior

¿Cuán probable es que usted diga...?	Muy probable	Algo probable	Poco probable	Muy poco probable
15. Mis horas libres del día no alcanzan para incluir el ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales usuales con mis amigos no incluyen actividad física.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansado durante la semana y necesito el fin de semana para descansar.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero no logro perseverar en ninguna cosa.	3	2	1	0
19. Tengo miedo de lesionarme o tener un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No me siento capaz en ninguna actividad física y no disfruto del intento.	3	2	1	0
21. Si tuviéramos instalaciones de gimnasia y duchas en el trabajo, tal vez haría más ejercicio.	3	2	1	0

Puntuación e interpretación

Instrucciones para autoevaluarse:

- Introduzca los números marcados en los blancos, donde correspondan sus respuestas: respuesta 1 en línea 1, respuesta 2 en línea 2, y así sucesivamente.
- Sume los tres puntajes en cada línea. Sus barreras a la actividad física caen dentro de una o más de siete categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo de lesionarse, falta de habilidad, y falta de recursos. Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría indica que ésta es una barrera muy importante que usted debe superar.

(1) ____ +(8) ____ +(15) ____ = ____ (Falta de tiempo)

(5) ____ +(12) ____ +(19) ____ = ____ (Miedo de lesionarse)

(2) ____ +(9) ____ +(16) ____ = ____ (Influencia social)

(6) ____ +(13) ____ +(20) ____ = ____ (Falta de habilidad)

(3) ____ +(10) ____ +(17) ____ = ____ (Falta de energía)

(7) ____ +(14) ____ +(21) ____ = ____ (Falta de recursos)

(4) ____ +(11) ____ +(18) ____ = ____ (Falta de voluntad)

NOTA:

En la Sección I, en la siguiente página, se dan sugerencias para superar las barreras a la actividad física.

SECCIÓN I: SUPERAR LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Sugerencias para superar las barreras a la actividad física

<p>Falta de tiempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifique las horas disponibles. Monitoree sus actividades cotidianas por una semana. Identifique no menos de tres periodos de 30 minutos que podría usar para la actividad física. ■ Añada la actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, vaya al trabajo o de compras a pie o en bicicleta; organice las actividades escolares junto con la actividad física; lleve el perro a pasear; haga ejercicio mientras ve televisión; estacione más lejos de su destino, etc. ■ Haga tiempo para la actividad física. Por ejemplo, camine, corra, o nade durante la hora de almuerzo; o convierta los descansos de café en descansos de gimnasia. ■ Escoja actividades que no requieren mucho tiempo, como caminar, correr o subir escaleras.
<p>Influencia social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Explique a sus amistades y parientes su interés en la actividad física. Pida que le den su apoyo para mantenerlo. ■ Invite a sus amistades y parientes a hacer ejercicio con usted. Planifique actividades sociales que incluyan ejercicio. ■ Hágase nuevos amigos que estén físicamente activos. Intégrese a un grupo, como la YMCA o un club de caminata.
<p>Falta de energía</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Programe actividad física en los periodos del día o de la semana en que usted se siente lleno de energía. ■ Convéncase que si le diera la oportunidad, la actividad física aumentaría su nivel de energía; entonces, póngalo a prueba.
<p>Falta de motivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Planifique con anticipación. Integre la actividad física como parte regular de su día o semana. ■ Prográmela y anótela en el calendario. ■ Invite a un amigo a hacer ejercicio con usted regularmente. Anótenlo en ambos de sus calendarios. ■ Adhiérase a un grupo o clase de ejercicio.
<p>Miedo de lesionarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprenda a entrar en calor y descalorarse para prevenir lesiones. ■ Aprenda cómo ejercitarse adecuadamente, en armonía con su edad, nivel de estado físico, nivel de aptitud y estado de salud. ■ Escoja actividades de mínimo riesgo.
<p>Falta de aptitud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seleccione actividades que no necesiten nuevas habilidades, como caminar, subir escaleras o correr. ■ Haga ejercicio con amigos que estén al mismo nivel de habilidad que usted. ■ Encuentre un amigo dispuesto a enseñarle algunas nuevas habilidades. ■ Tome una clase para desarrollar nuevas habilidades.
<p>Falta de recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seleccione actividades que requieren el mínimo de instalaciones o equipo, como caminar, correr, saltar a la cuerda, o calistenia. ■ Identifique recursos baratos y convenientes en su comunidad (programas comunitarios de educación, programas de recreo, programas en sitios laborales, etc.).

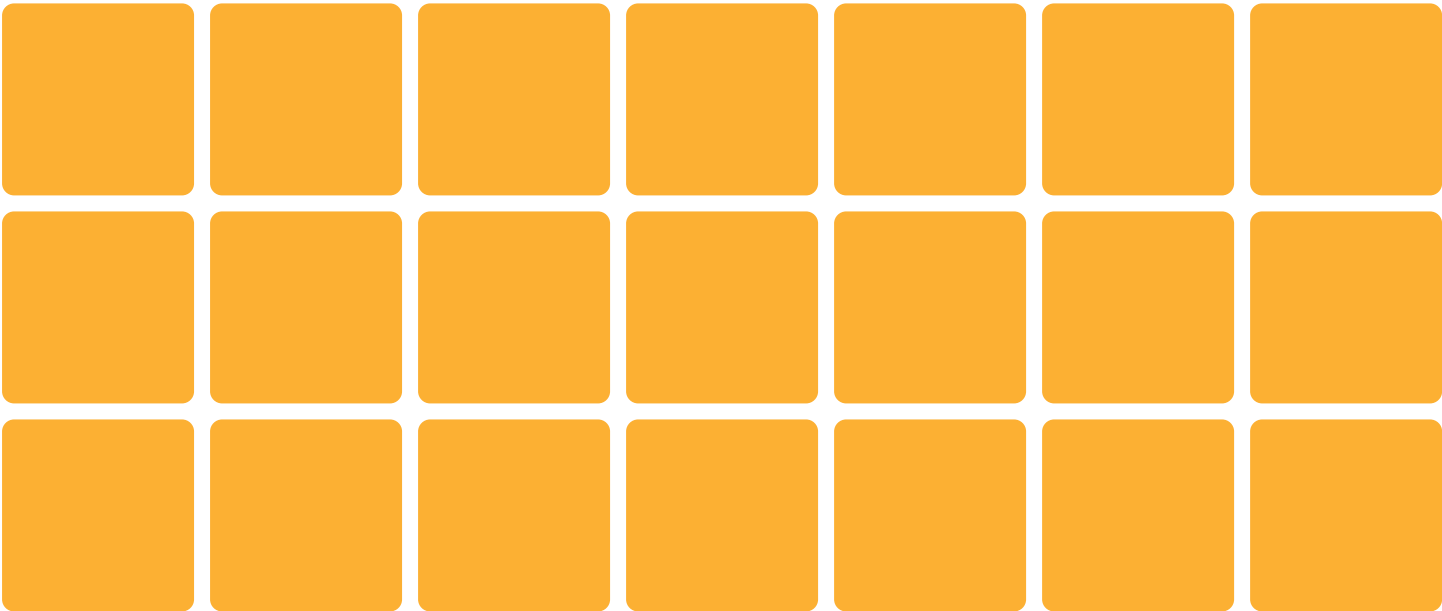
continúa en la página siguiente

SECCIÓN I: SUPERAR LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

continúa de la página anterior

<p>Condiciones atmosféricas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desarrolle un conjunto de actividades regulares que siempre estén disponibles sin atención al tiempo (ciclismo al interior, baile aeróbico, natación al interior, calistenia, subir escaleras, saltar a la cuerda, caminar en centros comerciales, bailar, juegos de gimnasio, etc.) ■ Considere aquellas actividades dependientes de tiempo favorable (esquí de fondo, natación o tenis al aire libre, etc.) como si fueran “regalos” – actividades adicionales que usted puede disfrutar cuando el tiempo y sus circunstancias lo permitan.
<p>Si viaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lleve una cuerda para saltar. Úsela. ■ Camine en los corredores de hoteles y suba las escaleras. ■ escoja hoteles con piscinas de natación o instalaciones de gimnasia. ■ Adhiérase a la YMCA o la YWCA (pregunte si tienen pactos recíprocos con otras organizaciones). ■ Visite el centro comercial de la localidad y camine por media hora o más. ■ Traiga un reproductor de música y su cinta o disco favorito de ejercicio aeróbico.
<p>Compromisos familiares</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cambie tiempo en que cuide de sus niños con una amiga, vecina o pariente que también tiene niños pequeños. ■ Haga ejercicio con los pequeños – vayan juntos a caminar, jueguen al ‘corre que te agarro’ o cualquier juego de correr, compre una cinta de baile o ejercicio aeróbico para niños (hay varias) y hagan ejercicio juntos. Así pueden pasar tiempo juntos y hacer ejercicio. ■ Contrate un canguro y considere que el gasto se justifica como una inversión en su salud física y mental. ■ Salte a la cuerda, practique la calistenia, monte en bicicleta estacionaria, o use equipo casero de gimnasia mientras que los niños están ocupados jugando o durmiendo. ■ Trate de hacer ejercicio cuando los niños no están (por ej., durante las horas de escuela, o cuando hacen la siesta). ■ Anime a las instalaciones de ejercicio a proporcionar servicios de cuidados de niños.
<p>Años de jubilación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Considere su jubilación como una oportunidad para ponerse más activo, no menos. Pase más tiempo en cuidar del jardín, pasear el perro y jugar con sus nietos. Los niños, con sus piernas cortas, y los abuelos, con sus ritmos lentos, pueden convertirse en excelentes compañeros de caminata. ■ Aprenda una nueva habilidad que siempre le haya interesado, como bailes de salón o folclóricos, o natación. ■ Ahora que tiene el tiempo, integre la actividad física en su día. Camine todos los días por la mañana o por la tarde antes de la cena. Cómprase una bicicleta estacionaria y monte todos los días cuando quiera leer un libro favorito o una revista.

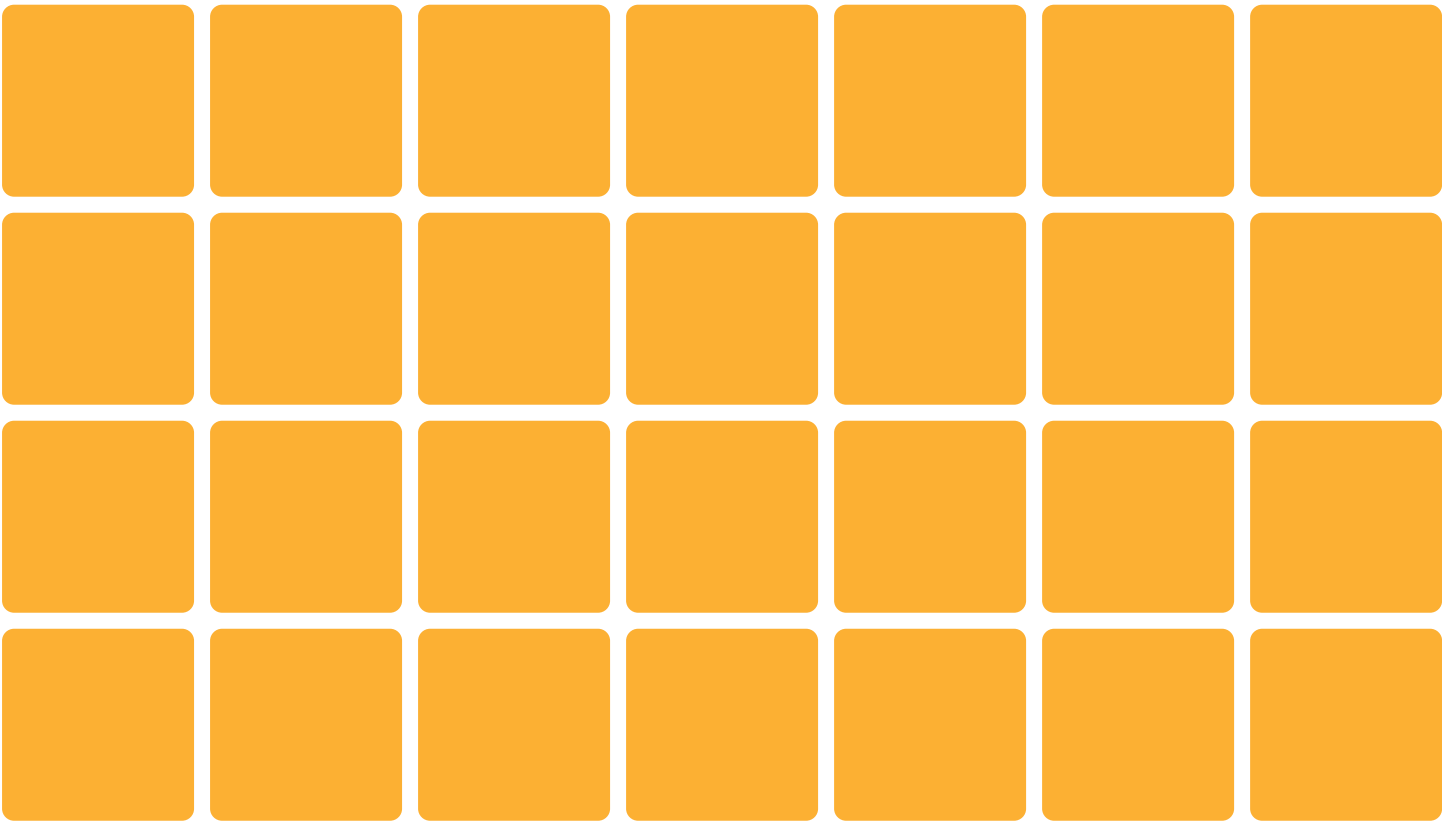
Fuente: Centre for Disease Control and Prevention (CDC): *Physical Activity for Everyone: Making Physical Activity Part of Your Life: Overcoming Barriers to Physical Activity*. Recuperado de: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm>



CON EL APOYO DE



ActNowBC



BC RECREATION & PARKS ASSOCIATION
101-4664 LOUGHEED HIGHWAY
BURNABY, BC V5C 5T5

TEL 604.629.0965 FAX 604.629.2651
bcrpa@bcrpa.bc.ca

