



“ACTIVA-T en el trabajo” es una guía de ejercicios para activar los músculos y mejorar la circulación y la movilidad articular.



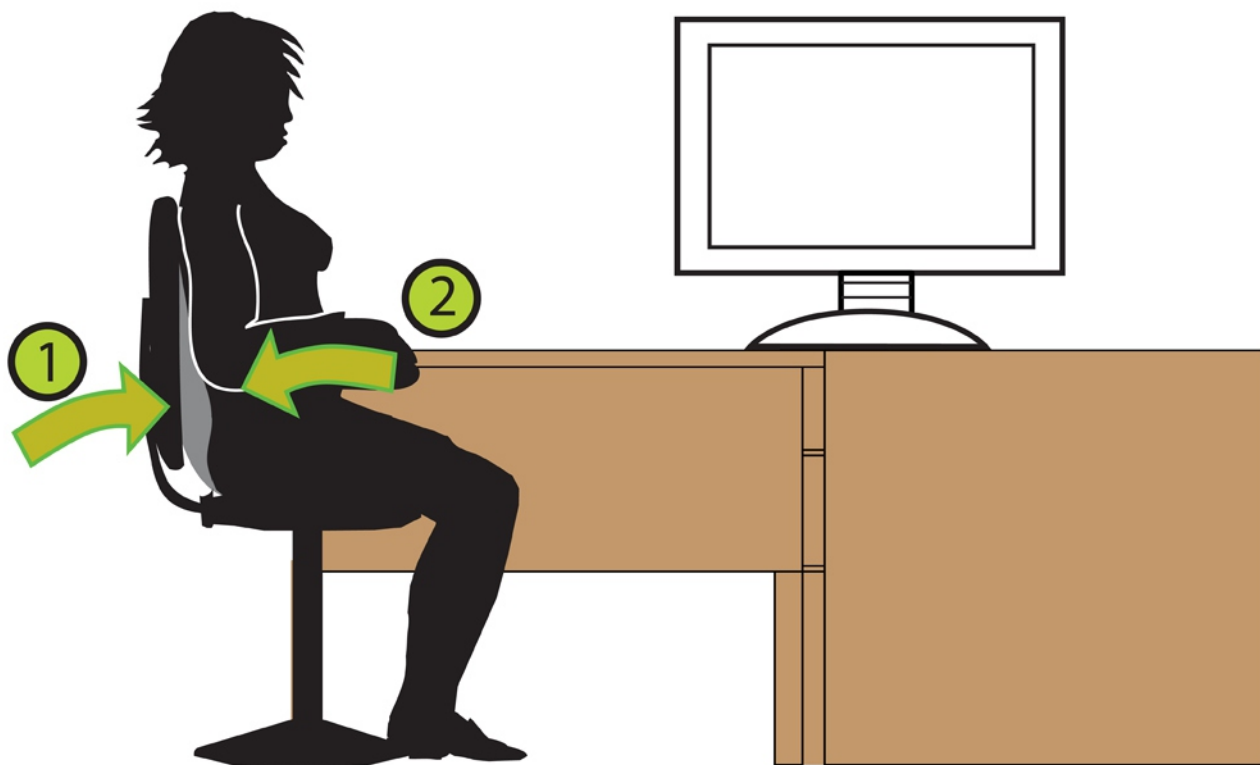
Ministerio de Turismo y Deporte
Dirección Nacional de Deporte

A.V.A.S.
Activa Vida Alegre y Saludable



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer

1



Abdomen

Separa y luego presiona fuertemente la cintura contra respaldo de la silla mientras espiras lentamente. (5 veces)

NOTA: Si no llegas a apoyar totalmente los pies en el piso utiliza un libro, caja u otro suplemento.

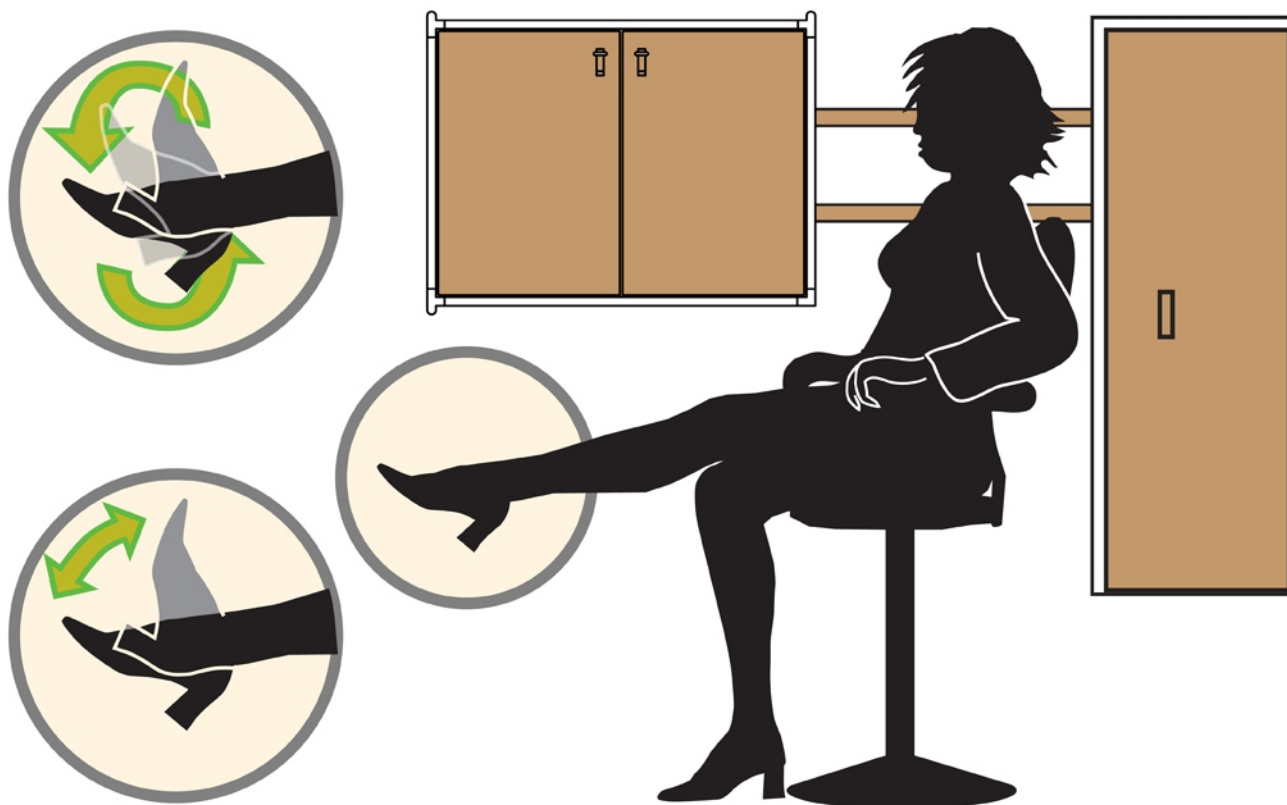
2



Abdomen

Con la cintura apoyada contra el respaldo de la silla eleva las rodillas hacia el pecho en forma intercalada. (10 veces)

3



Miembros inferiores

Realiza círculos con los tobillos en ambos sentidos con una pierna por vez. En la misma posición flexiona y extiende el pie (10 veces)

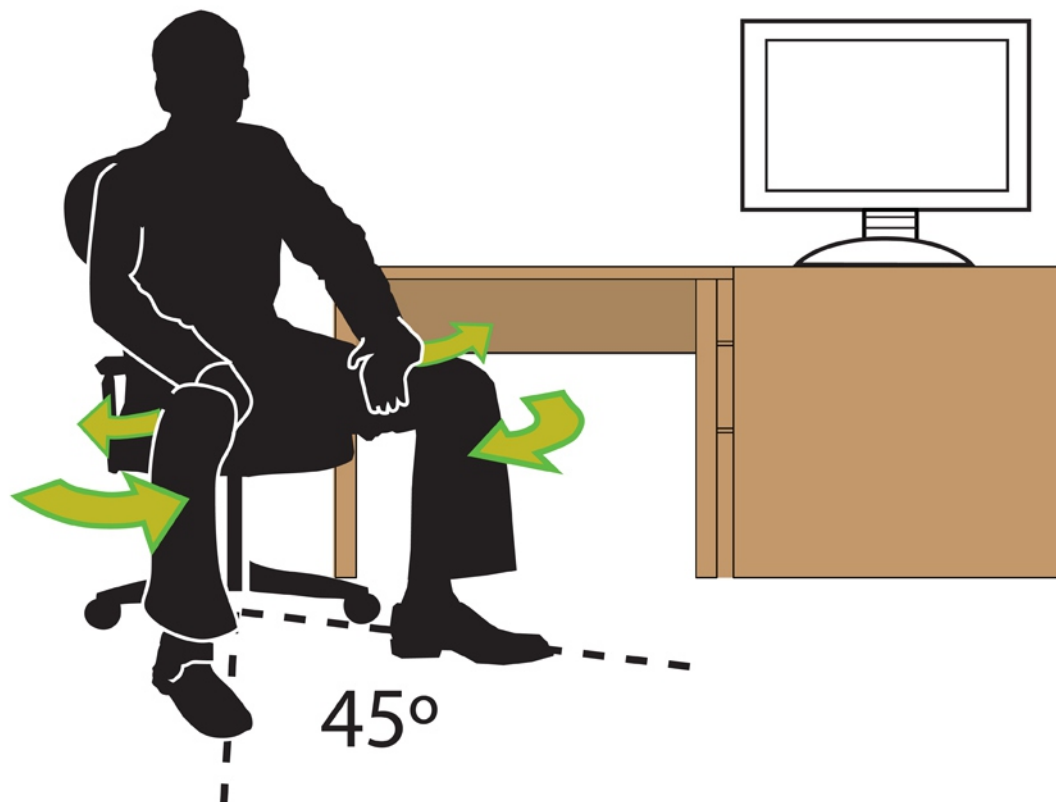
4



Miembros inferiores

Con la columna bien recostada a la silla extiende las piernas juntas o por separado, empujando con los talones en el aire hacia adelante. Mantener 10 segundos. (5 veces)

5



Miembros inferiores

Con las plantas de los pies apoyadas totalmente en el suelo, abre las rodillas 45 grados. Luego intenta cerrarlas, mientras que con las manos tratas de impedirlo. (5 veces)

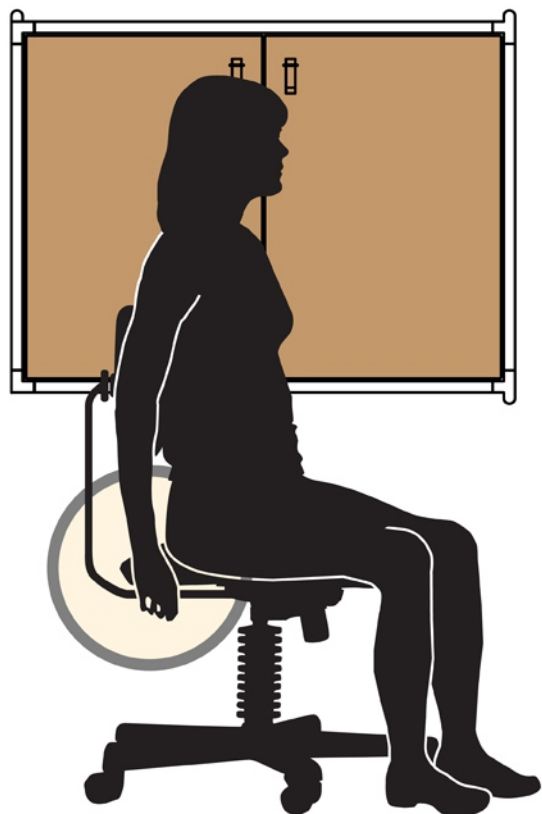
6



Movilidad

Con los brazos bien relajados extendidos al costado del cuerpo, realiza con los hombros círculos hacia delante y hacia atrás. (5 veces)

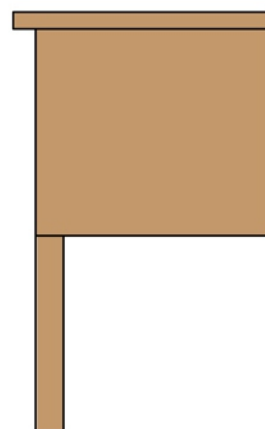
7



1



2



Manos

Extiende los brazos a los costados y realiza giros con las muñecas en ambos sentidos. En la misma posición abre y cierra los dedos de ambas manos. (5 veces cada ejercicio)



Ministerio de Turismo y Deporte
Dirección Nacional de Deporte

A.V.A.S.
Activa Vida Alegre y Saludable



Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer

La vida está ganando.



Hombros

Con la columna bien derecha apoya los dedos de las manos sobre los hombros. Eleva los codos y luego baja a la posición inicial. (10 veces)

Al terminar repite el ejercicio 6 para relajar.



Movilidad

Con la mirada al frente gira la cabeza lentamente hacia un hombro, inspira profundamente. Permanece así durante 3 segundos. Luego espira mientras vuelves a la posición inicial. Repite el ejercicio hacia el otro lado (3 veces)

10



Movilidad

Con la mirada hacia el frente, extiende ambos brazos hacia arriba como si quisieras alcanzar el techo y estuvieras desperezándote. Mantén por 10 segundos esta posición y luego baja los brazos. Inspira al subir y espira al bajar (3 veces)

Actividad física y prevención del cáncer

Sabemos que la actividad física diaria, una dieta variada y saludable, así como mantener un peso corporal adecuado determinan una disminución del riesgo de desarrollar cáncer. Estos factores inciden en la disminución de todos los cánceres en aproximadamente un 30 %.

La actividad física es un importante factor de riesgo para cáncer de colon y de mama y posiblemente próstata, cáncer uterino y de pulmón.

La inactividad física además contribuye al aumento de peso, el sobrepeso y la obesidad, los cuales aumentan el riesgo de contraer cáncer.

Las buenas noticias son que podemos disminuir el riesgo de enfermar de cáncer, moviendo nuestro cuerpo y realizando actividad física.

El ejercicio regula las hormonas que son proteínas, como el factor de crecimiento similar a Insulina y los estrógenos los cuales realizan cambios en la velocidad de pasaje de los alimentos a través de la pared intestinal, disminuyendo el tiempo de contacto de potenciales carcinógenos.

La actividad física actúa manteniendo un peso corporal saludable y mejora los niveles energéticos de nuestro organismo, haciéndonos sentir bien.

Ser más activo y practicar más actividad física es lo mejor que puedes hacer por ti mismo.

Para una vida saludable realiza por lo menos 30 minutos diarios de actividad física moderada o más, en la semana. Al comienzo no tiene porque ser continuo, sesiones de 10 minutos en tres veces también es aceptable.

Cuanto más actividad física mejor, sería recomendable llegar a 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o 30 minutos de actividad intensa o vigorosa cada día.

La actividad física moderada incluye cualquier actividad que podemos realizar aun conversando, como ejemplo caminando.

La actividad física vigorosa es aquella que implica jalar, trabajo respiratorio importante con aumento de frecuencia respiratoria y cardíaca y como ejemplos son la natación rápida, ciclismo a alta velocidad, entrenamiento con gimnasia de alto impacto.

La UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer) ha publicado recientemente que el ejercicio físico 15 minutos por día determina un aumento en la expectativa de vida de 3 años en las personas con referencia a la población que no realiza ejercicio,

Son datos que surgen de un estudio Taiwanes que involucraba más de 400.000 personas.

Es el primer trabajo que registra beneficio para la salud aun con niveles bajos de actividad física.

Aquellas personas que se ejercitaban más de 90 minutos en una semana tenían 14% menos probabilidad de morir después de 8 años de estudio que aquellos que eran sedentarios.

También los que realizaban 15 minutos de ejercicio extra diario disminuían el riesgo en aproximadamente 4%.

Estos datos se publicaron en el Medical Journal of Cancer.

Comenzar a cuidarnos:

Si no has practicado actividad física por mucho tiempo es mejor comenzar lentamente; los inicios fuertes y rápidos pueden causar dolores y daños musculares y articulares, así como de otro tipo.

Elementos que pueden sernos útiles:

Juntarnos con amigos que nos acompañen en nuestra motivación.

Pensar en movernos como una actividad más y continuar adelante.

Planificar y ponernos metas para alcanzar nuestros objetivos.

Fíjate propósitos para conseguir niveles de actividad física apropiados para tu edad y condición física; consulta con tu médico de cabecera si es necesario.

Si la actividad que realizas es al aire libre no olvides cuidarte de la exposición a las radiaciones UV del sol.

Bebe agua antes, durante y después de la actividad física.

En tu hogar:

Apaga computadores y televisores y realiza ejercicio.

Camina o anda en bicicleta a hacer tus mandados.

Practica jardinería, cortando el pasto o haciendo las actividades del hogar.

Motiva a toda la familia a realizar ejercicio.

Lleva a tus niños caminando a la escuela.

En tu trabajo:

Ve al trabajo en ómnibus y bájate antes para caminar unas cuadras.

Si vas en auto estaciona lejos para poder caminar unas cuadras.

Camina con compañeros de trabajo, si sales a comer a la hora del almuerzo o merienda.

Sube escaleras en vez de ir por ascensor.

Estas conductas saludables de vida como el ejercicio, el no fumar y una alimentación variada y equilibrada requiere que pensemos en ello todos los días para poder planificar cambios y vivir mejor y más tiempo.