



Ciencia y Tecnología

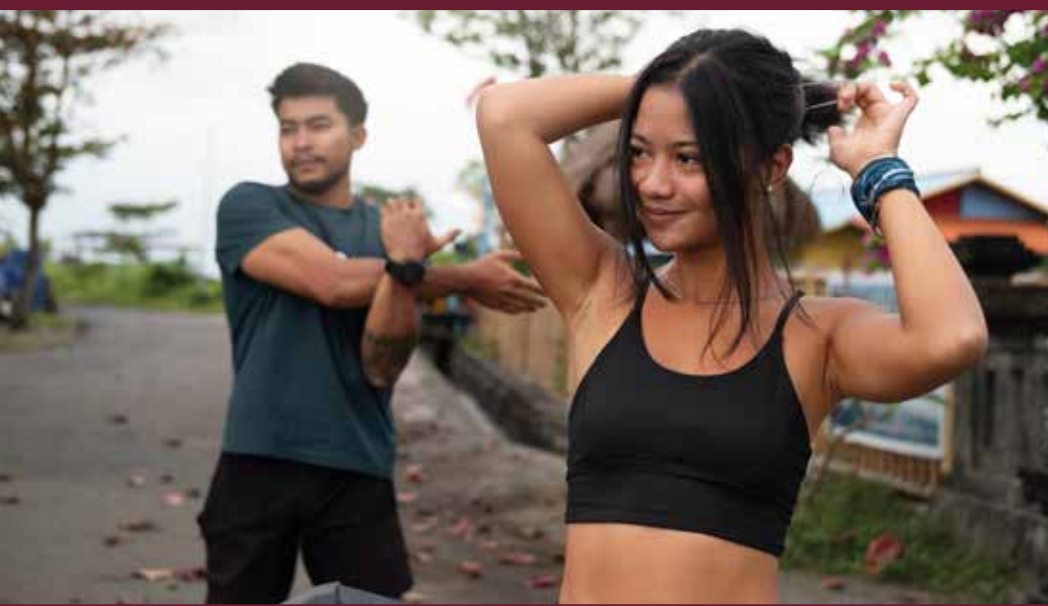
Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI

Colección Vida Saludable



Ciudad de México • julio 2026

La Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (Secihti) en colaboración con la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (Sectei) del Gobierno de la Ciudad de México, presenta esta colección de cuatro cuadernillos como una herramienta práctica y accesible para fortalecer la cultura de prevención y el autocuidado en la población.

Estos cuadernillos constituyen una guía para la acción. Su objetivo es acompañar a la ciudadanía en la toma de decisiones conscientes, facilitando herramientas que permitan transformar el conocimiento en prácticas cotidianas que impacten positivamente en la salud individual y colectiva.

Con esta iniciativa, se reafirma el compromiso institucional de poner el conocimiento científico al servicio del bienestar social, promoviendo estilos de vida saludables que contribuyan a un futuro con mejores condiciones de salud para todas y todos.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI



Ciencia y Tecnología

Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA EVITAR EL DESARROLLO DE OBESIDAD, DIABETES E HIPERTENSIÓN

CAPÍTULO 1



La Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación pone a tu disposición la **Colección Vida Saludable** elaborada en el Gobierno de la Ciudad de México con información que te ayudará a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como **obesidad, diabetes e hipertensión arterial**.

Esta información incluye **herramientas para identificar los factores que aumentan el riesgo de desarrollar estas enfermedades** e impedir o retrasar la aparición de complicaciones que afectan la salud y calidad de vida.

Aun cuando alguien esté predispuesto genéticamente a estas enfermedades, **disminuir la exposición a factores de riesgo** y establecer un estilo de vida saludable puede evitar su aparición y su eventual avance.

En este primer tomo aprenderás a:

- Medir y clasificar tu **índice de masa corporal** y **perímetro abdominal**
- Clasificar los **niveles de azúcar en sangre**
- **Identificar si estás en riesgo** de desarrollar diabetes o de tenerla y no saberlo
- Conocer estrategias para **mejorar tu salud**

La información se ha organizado de forma clara, sencilla y práctica. Te invitamos a leer el presente cuadernillo con calma y compartir tu aprendizaje.



Índice de Masa Corporal

Este término lo encontrarás normalmente abreviado como:

IMC

El **Índice de Masa Corporal** establece la relación entre el peso (kilos) y la estatura (metros).

Esta medida es un indicador sencillo para saber si el peso está en límites saludables.

Recuerda que el Índice de Masa Corporal debe acompañarse de otras mediciones para tener un panorama completo de tu estado de salud.

¿Cómo se calcula el IMC?

De la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{(peso en kilos)}}{\text{(estatura en metros x estatura en metros)}}$$

Ejemplo:

$$\frac{66 \text{ kg}}{1.70 \text{ m} \times 1.70 \text{ m}} = \frac{66 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 22.8 \text{ kg/m}^2$$

Esta es la clasificación del IMC:

IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)



Bajo peso
Menor a 18.5

Peso Saludable
18.5 - 24.9

Sobrepeso
25 - 29.9

Obesidad
Grado I
30 - 34.9

Obesidad
Grado II
35 - 39.9

Obesidad
Grado III
Mayor a 40



¿A qué categorías del IMC debemos prestar atención por representar riesgos para la salud?

Esas categorías son el **sobrepeso** y la **obesidad** por su relación con enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

Sin importar la edad o condición social, se deben **realizar acciones para mantener un peso saludable.**

Tomando en cuenta el Índice de Masa Corporal

¿A partir de qué valor presentas sobrepeso?

Si tu resultado está entre 25 y 29.9 kg/m²

¿A partir de qué valor presentas obesidad?

Cuando tu resultado es igual o mayor a 30 kg/m²

Si estás en alguna de estas categorías, es urgente que inicies cambios en tu estilo de vida



¿Cuáles son los riesgos para tu salud si tienes sobrepeso u obesidad?

Estas dos condiciones te predisponen a desarrollar problemas de salud como:

- **Prediabetes**
- **Hipertensión**
- **Cáncer**
- **Diabetes**
- **Enfermedades cardiovasculares**



¿Qué es la prediabetes?

Es la elevación de la glucosa (azúcar en sangre) en ayuno, entre 100 y 125 mg/dL, **sin alcanzar los valores de diabetes** (igual o mayor a 126 mg/dL).

En esta condición de salud, **es posible evitar el desarrollo de la diabetes** mediante las acciones que se detallan a partir de la página 17 de este cuadernillo.

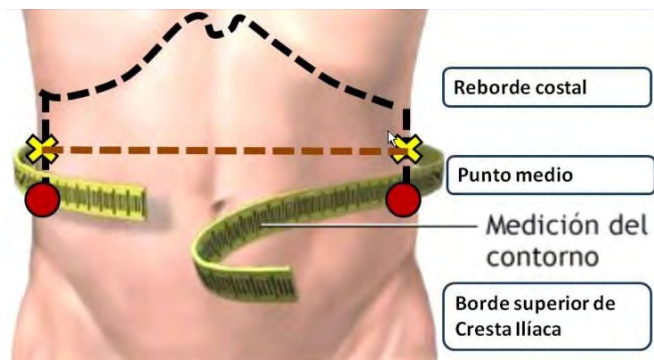


Herramientas para identificar el riesgo de desarrollar diabetes a futuro

El siguiente cuestionario te ayudará a **identificar en qué categoría de riesgo te encuentras** de vivir con diabetes en el futuro.

Para conocer tu riesgo, necesitas **medir la circunferencia de tu cintura** y seguir con los siguientes pasos para hacerlo de manera correcta.

Paso 1. Medición de circunferencia de cintura



1. Colócate **de pie**
2. Descubre el área del **abdomen**
3. Identifica el borde inferior de la última costilla (reborde costal) y el borde superior de la cresta ilíaca, coloca la cinta en el punto medio de ambos lados
4. Inhala aire y, al exhalar, **toma la medida en centímetros**

Paso 2. Calcula tu índice circunferencia cintura-estatura

Índice circunferencia de cintura-estatura (ejemplo)

circunferencia de cintura (cm)

estatura (cm)

$$\frac{95 \text{ cm}}{175 \text{ cm}} = 0.54$$

Paso 3. Resultado

Si el resultado es mayor a 0.50, deberás sumar **2 puntos** en el cuestionario siguiente (si es menor, no sumes nada).

Cuestionario para establecer el riesgo de desarrollar diabetes a futuro

Preguntas	Puntos	
	Sí	No
Tienes más de 40 años	2	0
Tienes antecedentes de diabetes de primer grado (padres, hermanos, hijos)	1	0
Tienes un Índice circunferencia de cintura(cm)/estatura (cm) mayor a 0.5	2	0
Vives con hipertensión arterial (un médico te lo informó o tomas medicamentos para controlar la presión arterial)	2	0
Tienes un Índice de Masa Corporal igual o mayor a 30	2	0

Interpretación	
Puntos	Riesgo
1-3	Bajo
4-6	Moderado
7-8	Moderado alto
9-10	Alto

Si el resultado de riesgo es **superior a 4**, es importante que acudas al centro de salud más cercano a tu domicilio.
http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php



Hablemos de diabetes...

Se vive con diabetes cuando los niveles de glucosa en sangre en ayuno* son **mayores o igual a 126 mg/dL** (prueba de laboratorio).

*Para hacerte la prueba, deberás tener un ayuno de entre 8 y 12 horas

La diabetes es una enfermedad que no se puede curar, pero completamente controlable



¿Cómo se produce la diabetes?

Esto ocurre cuando el cuerpo no es capaz de regular los niveles de glucosa (azúcar en sangre) debido a la acción deficiente o **poca producción de la hormona llamada insulina**, generada en el páncreas.

Si lo desconoces, el siguiente cuestionario puede ayudarte a **saber si vives con diabetes**.

Si eres mujer, contesta y suma los puntos del siguiente cuestionario:

Preguntas	Puntos	
	Sí	No
Tienes entre 40 y 49 años	4	0
Tienes 50 años o más	10	0
Tienes hermanos o padres con diabetes	3	0
La circunferencia de tu cintura es igual o mayor de 93 cm	5	0
Tu Índice de Masa Corporal está entre 25 y 29.9	7	0
Tienes un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30	12	0
Vives con hipertensión arterial o prehipertensión	4	0
Eres frecuentemente inactivo	4	0

Si la suma total es de **21 puntos o más**, es importante que acudas al centro de salud más cercano a tu domicilio http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php

Si eres hombre, contesta y suma los puntos del siguiente cuestionario:

Preguntas	Puntos	
	Sí	No
Tienes entre 40 y 49 años	6	0
Tienes 50 años o más	7	0
Tienes hermanos o padres con diabetes	4	0
La circunferencia de tu cintura es igual o mayor a 100 cm	8	0
Tu índice de Masa Corporal está entre 25 y 29.9	1	0
Tienes un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30	5	0
Eres frecuentemente inactivo	5	0

Si la suma total es de **18 puntos o más**, es importante que acudas al centro de salud más cercano a tu domicilio http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php



El cambio es posible

Si el total de puntos de tu cuestionario excede lo establecido, es necesario que inicies cambios en tu estilo de vida

Si tienes prediabetes, te recomendamos mejorar la calidad de tu alimentación, realizar ejercicio físico y acudir al centro de salud más cercano a tu domicilio

Al realizar cambios en tu estilo de vida, la **prediabetes** y la **obesidad** se vuelven condiciones reversibles.



Hablemos de hipertensión

Es una enfermedad crónica en la que **aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre** a las arterias para que circule por todo el cuerpo.

Se caracteriza por un **aumento en las cifras de la presión arterial** sistólica (PS) por arriba de 140 mmHg y/o de la presión arterial diastólica (PD) igual o mayor a 90 mmHg.

Esta enfermedad es silenciosa, ya que no suele presentar síntomas o molestias. Su desarrollo se relaciona con:

Antecedentes hereditarios de hipertensión

Sobrepeso y obesidad

Consumo excesivo de alimentos ricos en sodio

Sedentarismo y estrés mental

Pobre ingesta de verduras y frutas

Abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar estos problemas de salud?

Tener un peso saludable (IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m²), para ello te recomendamos:



Actívate más, camina siempre que puedas



Mejora tu alimentación



Evita fumar



Limita el consumo de alcohol

Los cambios en el estilo de vida son una forma de mejorar tu salud...

Come cinco porciones de **verdura** y dos de **fruta** al día



Elige **agua** como fuente de hidratación en lugar de refrescos, jugos y aguas azucaradas



Establece **horarios regulares** para comer



Realiza **ejercicio físico**, camina al menos **30 minutos al día**



Duerme al menos 8 horas



Cumple con tu **tratamiento médico**



En este primer tomo revisamos distintas mediciones por medio de las cuales puedes conocer si te encuentras en riesgo de desarrollar padecimientos como **prediabetes** o enfermedades como **diabetes, obesidad e hipertensión**. También conocimos algunas recomendaciones para mejorar tu salud y evitar el desarrollo y complicaciones de estas enfermedades.

En el siguiente tomo, aprenderás cómo llevar a cabo una **alimentación saludable** para avanzar en tus metas de salud personal.



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CAPÍTULO 2



¡Bienvenida y bienvenido a este segundo tomo!

En él aprenderás a organizar y brindar información para llevar una **alimentación saludable**. Conocerás que son los hidratos de carbono (conocidos como azúcares), las proteínas y los lípidos (grasas) y cual es su función en el cuerpo. Esta información te ayudará a mejorar tu alimentación y de quienes te rodean.

También aprenderás a utilizar el **Plato del Bien Comer** para decidir, con la ayuda de colores que simulan los de un semáforo, que alimentos deberás preferir al momento de realizar una comida: la sección color rojo significa comer en pequeñas cantidades, la amarilla consumir con moderación y la verde comer abundantemente. Recuerda que **las verduras deben ser siempre el grupo de alimentos que ocupe la mayor parte de tu plato**.

Encontrarás consejos prácticos para elegir y preparar platillos saludables y, por último, aprenderás a leer y utilizar el **etiquetado de advertencia** con la finalidad de reconocer qué productos tienen mayor calidad para tu alimentación diaria. **Siempre será mejor elegir productos sin sellos**.

Nuevamente, te recomendamos realizar una lectura cuidadosa de este segundo tomo y te invitamos a participar activamente en las tareas de aprendizaje para tu salud en tu comunidad.



Antes de empezar...

Debemos conocer estos conceptos básicos:

Dieta

Energía

**Hidratos
de carbono**

Proteínas

**Lípidos
(grasas)**



Dieta

Cualquier alimento, bebida, producto o platillo (de buena, regular o mala calidad) que consumamos día con día.



Energía

Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo. Proviene de los hidratos de carbono, proteínas y grasas (lípidos) contenidos en los alimentos que consumimos.

Para medir la cantidad de energía que consumimos a través de la dieta, se utilizan las kilocalorías (kcal).



Hidratos de carbono (carbohidratos)

Son la primer fuente de energía de nuestro cuerpo y pueden ser simples o complejos.

Carbohidratos simples

Se encuentran de forma natural en las frutas, la miel, los jarabes, el azúcar de mesa y los jugos. Pueden ser agregados por los fabricantes, cocineros y consumidores a los alimentos y bebidas.

Carbohidratos complejos

Se hallan en cereales de grano entero (trigo, avena, tortillas de maíz, arroz integral, amaranto), tubérculos (papa, yuca, camote) y leguminosas (frijol, habas y lentejas).



Proteínas

Son el principal **material de construcción** que mantiene a nuestro cuerpo.

Se encuentran en mayor cantidad en alimentos de **origen animal** (pollo, carne, pescado o huevo), la **leche y sus derivados** y en las **leguminosas** (frijol, lenteja o habas).



Lípidos (grasas)

Conocidos como grasas, actúan como **almacén de energía**, son necesarios para la absorción y transporte de vitaminas liposolubles y dan aroma y sabor a los alimentos.

Se encuentran de forma natural en las **almendras**, **nueces**, **cacahuates**, **aguacates**, **aceites** utilizados para cocinar, **alimentos de origen animal** (pescado, pollo y carne de res), así como en la **leche y sus derivados**.

**Grasas
recomendables:**
poliinsaturadas
y monoinsaturadas

**Grasas
no recomendables:**
saturadas y trans



Grasas monoinsaturadas

Su consumo se relaciona con la **disminución del colesterol malo y los triglicéridos en sangre.**

Estas grasas se caracterizan por ser **líquidas** a temperatura ambiente.

Las fuentes de estas grasas son **nueces, aguacate, aceite de canola y aceite de oliva.**



Una opción saludable de colación es una porción de nueces, almendras o cacahuates al natural

Grasas poliinsaturadas

Su consumo se relaciona con un **menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón**.

Se encuentran en **forma líquida** a temperatura ambiente. Ejemplos de ellas son los aceites de **semilla de girasol**, **cártamo** o **canola**, así como las **almendras** y las **nueces**.

Otras fuentes de estas grasas saludables son el pescado fresco como el **salmón**, **atún**, **sardinas**, **pargo** o **huachinango**.



Evita su consumo en la medida de lo posible.
Elige cortes de carne que contengan poco
contenido de grasa

Grasas saturadas

El consumo de estas grasas contribuye a la **acumulación de colesterol** al interior de las arterias.

Se encuentran en los alimentos de origen animal como la **manteca, mantequilla, huevos, leche entera y sus derivados**, así como en la **grasa contenida en carne de res, borrego, cerdo o pollo**.



Su consumo no está
recomendado por ser
dañinas para la salud

Grasas trans

Son también nocivas para la salud, y su consumo puede implicar mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón y circulatorias como la hipertensión.

Ejemplos de alimentos que contienen estas grasas son los **productos ultraprocesados** como pasteles, galletas y tartas, pizzas, papas fritas, donas, pollo frito, crema para café, margarina en barra, entre otros.

Seis conceptos que definen una dieta saludable



Suficiente

Que cubran las necesidades de energía en cada etapa de la vida y estado de salud



Completa

Que contenga todos los nutrimentos requeridos por el cuerpo



Equilibrada

Consumo de alimentos y bebidas en tipo y cantidad apropiadas para que el aporte de nutrimentos sea el adecuado



Variada

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo, texturas, colores y sabores



Inocua

Los alimentos, productos, bebidas y platillos no deben afectar tu salud debido a la presencia de microorganismos dañinos, toxinas o contaminantes



Adecuada

La alimentación debe ser acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin sacrificar sus otras características

Grupos de alimentos

Verduras



Frutas



**Cereales y
tubérculos**



Leguminosas



**Alimentos
de origen animal**



**Leche y sus
derivados**



Aceites y grasas



El plato del bien comer

Es una herramienta que funciona para alcanzar los objetivos de una **alimentación saludable**. Nos muestra, por tipos de alimentos, cómo deben conformarse nuestros platillos en cada comida.

Lo anterior lo haremos con la ayuda de colores que simulan un semáforo, donde la sección **color rojo significa comer en pequeñas cantidades, la amarilla consumir con moderación** y **la verde comer abundantemente**, recordando siempre que las verduras deben ser el grupo de alimentos que ocupe la mayor parte de tu plato.



El plato ejemplar

Ayuda a saber la **cantidad recomendada de alimentos** que hay que comer. Se necesita un plato plano estándar (23 cm de diámetro).

La mitad del plato debe cubrirse con **verdura o ensalada**

Añade **una porción de fruta** como postre



En una cuarta parte del plato, coloca **cereales integrales, tubérculos o leguminosas**. Se pueden combinar, pero siempre respetando la porción predeterminada para que aporten la misma cantidad de hidratos de carbono.

La otra cuarta parte destínala a alimentos de origen animal (**carnes y aves con poca grasa**) o vegetal (**leguminosas**).

¡No lo olvides!

Se recomienda beber **agua simple** como acompañamiento

Preparación de alimentos

¡Importante!

El modo de preparación de los alimentos es parte fundamental en los cambios de alimentación.

Siempre serán más saludables los platillos:

Asados



Al vapor



A la plancha



En caldo



Es recomendable reducir al máximo el consumo de platillos o productos:

Empanizados



Fritos



Capeados



Recomendaciones generales

1. **Incluye verduras** en cada comida (cinco porciones al día como mínimo)



2. Incorpora como máximo **dos porciones de fruta al día**



3. Mezcla la mayor cantidad de **colores y texturas** en cada platillo



4. **Prefiere los cereales integrales** sobre los refinados

5. **Evita** las grasas saturadas y trans



6. **Disminuye** el consumo de carne roja

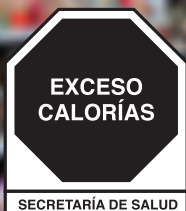


7. Evita las **bebidas azucaradas** y alimentos **ultra procesados**



8. Elige beber **agua simple**





Etiquetado de advertencia

Al comprar productos industrializados, es importante tomar en cuenta el etiquetado de advertencia.

Los sellos de advertencia nos permiten **conocer la calidad de los productos** que estamos comprando **e identificar** aquellos cuyo consumo pueda generar **daños a la salud**.

Etiquetado de advertencia

¿Con qué enfermedades se relaciona cada sello de advertencia?



Exceso de calorías:

Aumento de peso → obesidad



Exceso de sodio (sal):

Incremento de la presión arterial → hipertensión



Exceso de azúcares:

Obesidad, diabetes, caries



Exceso de grasas saturadas:

Elevación de los niveles de colesterol



Exceso de grasas trans:

Aumento en el riesgo de sufrir ataques cardíacos y enfermedades cardiovasculares



Etiquetado de advertencia

Los sellos de advertencia indican que esos productos no son saludables y constituyen un riesgo para la salud.

Es preferible y más saludable consumir alimentos frescos, naturales y locales.

Si necesitas o quieres comprar productos con sellos de advertencia, compara la cantidad de sellos entre productos del mismo tipo y **elige aquellos con la menor cantidad posible.**

Recuerda... Siempre será mejor elegir productos sin sellos

En este segundo tomo revisaste la importancia de los distintos grupos de alimentos y su relación con el funcionamiento correcto del cuerpo. Ahora sabes cómo integrar un **Plato del Bien Comer** para lograr **cambios saludables en tu dieta y la de tu familia**.

También conociste distintas recomendaciones para la preparación de alimentos y cómo utilizar el **etiquetado de advertencia** con el fin de llevar una alimentación más adecuada.

En el siguiente tomo te mostramos técnicas sencillas para seguir cuidando tu salud a través de la incorporación de la **actividad y el ejercicio físico** a tu vida diaria.



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



MANTENTE ACTIVO ¡MUÉVETE!

CAPÍTULO 3

 www.secihti.mx



Comer saludablemente, contar con una rutina de activación o ejercicio y dormir bien son elementos clave para mantener el funcionamiento físico y mental de tu cuerpo. Por el contrario, **el sedentarismo y la mala alimentación elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas** como las que revisamos en el primer tomo.

En este tercer tomo, aprenderás cómo iniciar y mantener un **programa de ejercicio** que se adapte a tus características y gustos, con metas de duración, frecuencia e intensidad.

¿Qué es el ejercicio y la actividad física?

Ejercicio físico:

Es cualquier **actividad estructurada y planificada** que se realiza con el objetivo de mejorar o mantener la destreza física.

Actividad física:

Es cualquier **movimiento que realiza el cuerpo**.

Esta aplicación es una **herramienta** de ayuda para contar los pasos que se caminan al día.

Búscala como
Salud En Tu Vida





¿Cómo determinar el nivel de actividad física?

Puedes determinar el nivel de actividad física que tienes al día contando los pasos o los escalones que subes y bajas

Cada 30 minutos levántate y camina



Sedentario

Menos de 5 000 pasos al día (3.8 km)



Algo activo

5 000 a 9 000 pasos al día (3.8 a 6.8 km)



Activo

9 000 a 12 500 pasos al día (6.8 a 9.5 km)



Muy activo

Más de 12 500 pasos al día (más de 10 km)



Antes de iniciar un plan de ejercicios físicos

Las personas con las siguientes condiciones deben **consultar a un médico** previamente

- Si vives con **diabetes**
- Si utilizas **insulina**
- Si vives con **hipertensión**
- Si tienes **problemas cardíacos**
- Si te **hospitalizaron** recientemente
- Si tienes una **lesión reciente**
- Si tienes **problemas ortopédicos**
- Si tienes problemas de **columna vertebral**



Beneficios del ejercicio

- **Disminuye** el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares
- **Mantiene** la masa muscular y dependiendo del ejercicio puede aumentarla
- **Ayuda** a perder peso cuando se tiene sobrepeso u obesidad
- **Previene** el desarrollo de diabetes
- **Ayuda** a mejorar el control de glucosa cuando se vive con diabetes
- **Disminuye** los triglicéridos y aumenta el colesterol bueno
- **Disminuye** el estrés, la tensión, la depresión y la ansiedad
- **Previene** la osteoporosis y disminuye la aparición de fracturas
- **Previene** el cáncer de mama, próstata, colorrectal, entre otros
- **Mantiene** un buen nivel hormonal y de endorfinas que nos hace sentir bien



Recomendaciones para principiantes

- ¡B **Inicia con caminatas** y aumenta la distancia de manera gradual
- ¡B Si no estás acostumbrada(o) a realizar ejercicio, **inicia durante 10 minutos** con una actividad como caminata ligera, natación, pasear a tu mascota, bicicleta o clases de baile, e incrementa progresivamente hasta lograr 30 minutos continuos como mínimo
- ¡B **Inicia con al menos 3 días a la semana** y progresa a 4 o 5 días por semana
- ¡B **No dejar más de 2 días consecutivos** sin hacer ejercicio
- ¡B Para **mayores de 18 años** se recomienda hasta 150 minutos de ejercicio a la semana.
- ¡B **Niñas y niños** todos los días durante 60 minutos
- ¡B Establece **metas** y supéralas cada semana

Tipos de ejercicio

Aeróbico

Ayuda a aumentar el flujo de sangre hacia el músculo proporcionándole suficiente oxígeno para mantener una actividad por tiempo prolongado (por ejemplo, caminar, bicicleta, bailar, aerobics o natación).



Anaeróbico (resistencia)

Ayuda a aumentar la fuerza muscular sin proporcionar suficiente oxígeno a los músculos (por ejemplo, levantamiento de pesas).



Estiramiento

Ayuda a mejorar la flexibilidad y a prevenir lesiones a causa del ejercicio físico. Debe realizarse antes y después de cada ejercicio.





¿Cómo conocer la intensidad del ejercicio que realizas?

Existen dos formas de medir la intensidad del ejercicio. La primera es la **escala subjetiva del habla** al hacer ejercicio...

Interpretación:

Alta intensidad	No puedes hablar
Moderada intensidad	Sientes dificultad al repetir tu nombre tres veces
Baja intensidad	Puedes mantener una conversación sin problemas



La segunda es mediante la **frecuencia cardíaca**, la cual mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto (**lpm = latidos por minuto**)

Calcula la frecuencia cardíaca máxima. Ejemplo:

$$\text{frecuencia cardíaca máxima} = 220(\text{valor fijo}) - \text{edad (años)}$$

$$220 - 52 (\text{edad}) = 168 \text{ lpm}$$

Interpretación

Alta intensidad	Mayor a 117 lpm
Moderada intensidad	Entre 84 y 117 lpm
Baja intensidad	Menor a 84 lpm

Recuerda no exceder tu frecuencia cardíaca máxima



Prescripción del ejercicio. Ejemplo:

Principio FITT:

Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo

1 **Calentamiento:**

Caminata ligera +
Estiramiento por
5 minutos

2 **Aeróbico:**

Caminata de
intensidad moderada
por 30 minutos

3 **Resistencia:**

Levantamiento de
botellas de agua, pesas
o ligas de resistencia
los lunes, miércoles y
viernes. Inicia con una
serie de 12 repeticiones

4 **Estiramiento:**

30 segundos cada
articulación principal

5 **Enfriamiento:**

Caminata ligera
por 5 minutos



Recuerda: el ejercicio físico mejora la salud

Trata de ejercitarte el mayor número de días a la semana

Empieza por las actividades que más te gustan (caminata, bicicleta, etc.), puedes **iniciar con 10 minutos y aumentar progresivamente hasta llegar a 30 minutos** continuos. **Recuerda dormir por lo menos 8 horas al día.**



Conoce los programas de tu ciudad



PONTE PILA

Su objetivo es llevar a cabo actividades guiadas por personal capacitado.

Este programa está disponible en colonias, barrios, pueblos y unidades habitacionales de las 16 alcaldías de la Ciudad de México.

Allí podrás realizar actividades recreativas, físicas y deportivas.

Ahora que has terminado este tercer tomo puedes:

- Identificar la diferencia entre **ejercicio y actividad física**
- Medir tu **nivel de actividad física**
- Ubicar el tipo de **ejercicio aeróbico y anaeróbico** que puedes realizar
- Reconocer la importancia de los **ejercicios de estiramiento** que se recomiendan antes y después del ejercicio físico
- **Establecer metas** específicas de activación

¡Felicidades! Ahora estás lista o listo para comenzar un **programa inicial de activación física** y disfrutar de los beneficios para tu salud.

Te esperamos en el siguiente y último tomo en el que hablaremos sobre cómo **superar los obstáculos** que se pueden enfrentar al decidir realizar cambios en el estilo de vida.



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



¿CÓMO ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

 www.secihti.mx



CAPÍTULO 4

Iniciar y mantener cambios en el estilo de vida no es una tarea sencilla. **Identificar los obstáculos** puede ayudar a facilitar el proceso.

Existen estrategias para establecer un **plan de acción** que facilite la adopción de un estilo de vida saludable. En este cuarto y último tomo te presentaremos algunas estrategias que puedes utilizar durante el **proceso de cambio**.

Aprenderás a identificar los **pensamientos, barreras y causas que generan hábitos negativos que afectan la salud**. Con ese objetivo, te brindamos estrategias para trabajar con cada uno de esos obstáculos.

Estás a un paso de concluir tu capacitación, con la cual estarás más preparada/preparado para el cuidado de tu salud.

¡Sigue adelante!



Cambiar los hábitos negativos para tener una vida saludable es un proceso...

Para iniciarlo debes

1. Querer **realizar** un cambio en tu estilo de vida

2. Estar **informado** y conocer tu estado de salud

3. **Identificar** situaciones que obstaculicen tu decisión de cambio

4. **Conocer** los programas de salud que están en tu entorno



Pensamientos negativos

1 **Pensamientos radicales**
Me considero una persona que no puede lograr nada en la vida.
Creo que no tengo problemas que deba cambiar

2 **Excusas**
Culpo a los demás de mis problemas.
Las circunstancias están en mi contra

3 **El debería de...**
Siempre quiero hacer todo perfecto.
Si no resultan las cosas como espero, me siento desilusionado. Al sentirme así, llega el enojo y el resentimiento

4 **Comparación**
Comparo mis progresos con los de alguien más

5 **Abandono**
Me siento derrotado y abandono mi proceso de cambio



De negativo a positivo

Aprende a hacer el cambio de pensamientos y actitudes

Negativo

Me comí todas esas galletas, así
no tendré éxito con mi plan

No debí comer
ese platillo

No hice ejercicio esta semana,
pero Lupita sí completó los
minutos de la semana de ejercicio

Positivo

Una caída no es el fin
del mundo. Puedo retomar
mis hábitos saludables

Fue mi elección,
la próxima vez elegiré
uno más saludable

No es una competencia, Lupita
y yo tenemos distintos tiempos,
procesos y cosas por hacer

Plan de acción positivo

Identifica el problema

No he realizado ejercicio

Soluciones

Haré lo siguiente:

iniciaré con tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día

¿Cuándo?

Empezaré a realizarlo el lunes de la siguiente semana

Haré esto primero:

buscaré tiempos libres de mi día

Identifica las barreras

Por estar al pendiente de mis hijos, no tengo tiempo para hacer ejercicio

Soluciones

Le diré a mi pareja que me ayude o haré ejercicio con mis hijos

Involucraré a mi familia en los quehaceres para tener más tiempo

Puedo pedir ideas a mi círculo de apoyo sobre actividades físicas que pueda realizar con mi familia

Recaídas

Las caídas no afectan tu progreso

Lo afecta la forma en que reaccionas a ellas

Después de una caída...

Contesta a los
pensamientos negativos
con **pensamientos
positivos**

Concéntrate en todos
los **cambios positivos**
que has hecho

Recupera el control
en cuanto puedas,
entre más pronto mejor

¿Pregúntate qué paso?

Recuerda...



Es normal sentir miedos y dudas al realizar
cambios en tu estilo de vida



El cambio es un proceso continuo que requiere
esfuerzos constantes aunque sean pequeños

Etapas de motivación al cambio

Es un proceso que atraviesa por **cinco etapas**. Es importante que las conozcas para que puedas avanzar en este camino.

1. Precontemplación

- No hay intención de cambio
- No existe preocupación



2. Contemplación

- Conciencia del problema
- Actitud más abierta



3. Preparación

- Intención de cambiar
- Existe una planificación
- Las acciones no son constantes



4. Acción

- Existen cambios de conductas y actitudes constantes
- Se logran objetivos concretos



5. Mantenimiento

- Se logra a los seis meses de haber iniciado el cambio. Hay un cambio de conductas y actitudes duradero
- Existe un control de los padecimientos





Recomendaciones para el autocuidado

¿Sabías que **existen metodologías** enfocadas en el **autocuidado** que te dan apoyo y atención para lograr cambios en tu estilo de vida?

Los **pasos que te recomendamos** para lograr el cambio, acompañado de un equipo multidisciplinario, son los siguientes:

Evalúa

Asesórate

**Trabaja en
equipo**

**Identifica
barreras**

Planifica

Recomendaciones para el autocuidado

Evalúa

Pregúntate sobre tus comportamientos de estilo de vida, como: **ejercicio, tabaco, alcohol, nutrición, salud emocional y patrones de sueño.**



Asesórate

Busca información acerca de los **beneficios y objetivos de un estilo de vida saludable** y comportamientos específicos para lograrlo.

Trabaja en equipo

Busca realizar **acciones en conjunto** con tu equipo de salud y establece metas realistas y personalizadas.



Identifica barreras

Identifica **cuáles son tus principales barreras**, estrategias y posibles soluciones. Identifica tus grupos de apoyo.

Recomendaciones para el autocuidado

Planifica

Especifica cuál será el método que utilizarás para **dar seguimiento a tus cambios de estilo de vida** (visitas presenciales, telefónicas, correo electrónico, etc).



Estas **estrategias** te ayudarán a generar un plan de acción individualizado para lograr:

1

Definir **objetivos específicos** sobre cambios de comportamiento

2

Realizar una **lista de barreras** y formas de superarlas

3

Generar un **plan específico** de seguimiento

Barreras relacionadas con el proceso de cambio



Falta de apego al tratamiento médico



Consumo de alcohol



Consumo de drogas



Problemas del sueño



Depresión



Ansiedad



Estrés laboral



Identifica tus círculos de apoyo

¿Quiénes son tus círculos de apoyo?

Personas que pueden ayudarte a seguir con los **cambios en tu estilo de vida**

Personas con **estilos de vida saludable**

Personas que te **motivan a continuar** en tu proceso

Directorio

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez

Secretaria de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación.

Dra. Ofelia Angulo Guerrero

Directora General de Promoción e Incidencia de la Ciencia y las Humanidades.

Se imprime esta colección de cuadernillos, elaborados por la SECTEI en el periodo 2018-2024.

Agradecemos la colaboración de:

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, Dr. Eduardo García García

y **Mtra. Lizbeth Moreno**, INCMNSZ

Dra. Marcia Hiriart, UNAM

Dra. Lorena Orozco y Dr. Felipe Vadillo Ortega, INMEGEN

Dra. Ofelia Poblano, INSP

Dra. Jenny Vilchis, Hospital Infantil de México, Federico Gómez

Dr. Rubén Silva Tinoco, Clínica Especializada en el Manejo de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López, IPN

Dr. Jaime García Mena, Cinvestav

Has concluido la serie de cuatro tomos destinados a mejorar tu salud. Ahora sabes qué **factores aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades** como obesidad, diabetes e hipertensión arterial, cómo llevar una **alimentación saludable**, recomendaciones de **actividad física y ejercicio**, y la forma de superar posibles obstáculos para mantener **cambios positivos en tu estilo de vida**.



Gobierno de
México

