



CAMINE CON GUSTO: EL PRIMER PASO PARA MEJORAR SU SALUD

Guía del Líder

Objetivos de la Lección:

Después de esta lección los participantes podrán:

- Tener un mejor entendimiento de los beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Familiarizarse con el *Programa de Camine con Gusto*
- Obtener técnicas para desarrollar un programa seguro para caminar

Materiales Necesarios para la Lección

- *Camine con Gusto*: La hoja principal del Primer Paso para Mejorar su Salud
- *Camine con Gusto*: Evaluaciones del Primer Paso para Mejorar su Salud
- Copias del Instructor del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas y Enseñanza de Estiramientos para Caminar.
- Libro del Participante Camine con Gusto de la Fundación de la Artritis (opcional)
- Información de la Registración para las personas en localidades y/o Programas de Caminar con Gusto auto dirigido.

Instrucciones para la Enseñanza

- Repasar la información del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas para Caminar y Estiramientos enseñados para caminar. Esta información está disponible en el sitio web en la página de la lección de FCE con permiso de la Fundación de Artritis.
- Si el tiempo lo permite, leer las páginas del 1 a 5 en el libro del participante de la Fundación de Artritis Camine Con Gusto.
- *Por favor complete y entregue los formularios de Camine Con Gusto: La hoja principal del Primer Paso Para Mejorar su Salud.
- *Complete y entregue los formularios de Camine con Gusto: Evaluación del Primer Paso Para Mejorar su Salud. Los resultados individuales del condado serán proporcionados a la Facultad del Condado de FCH, si son solicitadas.

***Nota:** Al FCH facultad y personal: Si los datos colectados son suficientes, una declaración de impacto del colectivo para esta lección será creada y los participantes que proporcionaron información serán incluidos como colaboradores.

Introducción de Caminar y sus Beneficios

Caminar es una de las formas de actividad física más simples, baratas y seguras para las personas en todos los niveles y habilidades. Caminar no requiere comprar equipos especiales o membrecías caras en un gimnasio. Es una actividad que se puede completar en su propio tiempo (solo, con una pareja, o un compañero). La intensidad de su caminata es controlada completamente por usted. ¡Aunque el caminar es una forma física simple, los beneficios de caminar están lejos de ser simples!

Hoy vamos a compartir con ustedes los mejores beneficios de caminar como una forma de actividad física para introducirlos al Programa de Camine Con Gusto. Por ultimo las técnicas para desarrollar su propio programa seguro, serán compartidas y ustedes tendrán la oportunidad de practicar las cinco formas de estirarse que son prácticamente beneficiosas para todos los participantes.

Hay varios estudios que apoyan los beneficios de caminar. Este día vamos a compartir unos pocos de estos beneficios.

Mejoran la Salud Cardiovascular, Bajan la Presión Sanguínea y el Colesterol.

La Asociación Americana Del Corazón recomienda ejercicios aeróbicos; como, caminar con una intensidad moderada o vigorosa de 30 minutos al día, cinco días por semana para mantener una buena salud cardiovascular. Para reducir la presión sanguínea y colesterol la Asociación Americana del Corazón recomienda ejercicios aeróbicos tal como; caminar de manera moderada o intensa vigorosa por 40 minutos al día de 3-4 días por semana. No debe de preocuparse si no puedes caminar los 30-40 minutos en una sola vez. Esta es una meta hacia la que pueden trabajar. Ustedes pueden dividir los 30 minutos en dos o tres segmentos de 10-15 minutos durante el día. Los mismos beneficios son alcanzados si caminan los 30 minutos de una sola vez o segmentos más pequeños durante el curso del día.

Mantiene su Peso Saludable

El caminar puede ayudar a mantener un peso saludable. Además el caminar por un periodo extendido diario, por más de 20 minutos a una intensidad moderada puede ayudar con la pérdida de peso; conjuntamente con una dieta apropiada. (Zerastky 2013)

Manejar el Dolor

Caminar es una de las formas de actividad física más segura para ayudar a los participantes a manejar el dolor de artritis u otra condición crónica de salud; siendo que el caminar reduce rigidez causada por muchas formas de artritis mientras tiene relativamente bajo impacto en las coyunturas. (Bernstein 2014)

Mejora su Estado de Animo

Hay varios estudios que demuestran que el caminar como forma de ejercicio es una forma de mejorar su humor, reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Un estudio conducido por un profesor en la Universidad del Estado De California demostró la relación entre el número de pasos tomados en un solo día y reportes propios del humor y niveles de energía. El estudio concluyo que mientras más caminaran los participantes durante el día, ellos reportaban sentir más energía, además se mejoró su estado de ánimo en general, felicidad y auto-estima (Gloady, 2006).

Aumenta la Creatividad

Un estudio reciente publicado por la Asociación Americana de Psicología encontró que el caminar aumentaba la creatividad. Ellos encontraron que las ideas nuevas eran más posibles ser generadas por las personas que caminaban, que aquellos que se quedaban adentro en un escritorio. Los beneficios de caminar para la creatividad estuvieron más altos cuando los participantes del estudio caminaron afuera en un área no llenas de personas, comparado con los que caminaban adentro en un área cerrada.

Introducción al Artritis (opcional)

(El Instructor le pregunta a la audiencia) ¿En qué parte del cuerpo piensan ustedes cuando escuchan la palabra “artritis”?

Rodillas, caderas, espalda, codos, (todos estos son ejemplos de articulaciones), las partes del cuerpo donde dos huesos se juntan y se mueven. La palabra “artritis” es un término médico que literalmente significa inflamación de las articulaciones o coyunturas, pero la artritis también se refiere a un grupo de más de 100 diferentes enfermedades. La artritis no solo afecta a las articulaciones, a veces otras partes del cuerpo como la piel o el tejido alrededor de la articulación.

Ahora vamos a hablar de algunos factores y cifras de la Artritis

(El instructor pregunta a la audiencia) ¿Quién puede adivinar cuántas personas en los Estados Unidos actualmente tienen artritis?

(El Instructor da la respuesta) Ahora son como 50 millones de americanos que han sido diagnosticados con artritis por profesionales del cuidado de salud. Entonces no es sorpresa que la artritis es la causa número uno de discapacidad y la segunda enfermedad crónica más frecuentemente reportada en los Estados Unidos (seguida por la del Corazón).

(El Instructor pregunta a la audiencia) ¿Puede alguien adivinar la edad que empezaron con esta enfermedad?

(El Instructor da la respuesta) La artritis no es algo que solo le pasa a grupos de personas mayores. Nosotros sabemos que es más común en las personas a medida que envejecen. Esto afecta a más de la mitad de aquellos en edades de 65 años o más. Usted tal vez se sorprenda al oír que la mayoría de las personas con artritis tienen menos de 65 años. ¡Algunos de ellos son niños!

Con tantas personas afectadas, el costo total de la artritis en los Estados Unidos-incluyendo cuidados médicos, ingresos perdidos y otros gastos; es como de *\$128 billones de dólares por año*.

Se espera que estas cifras aumenten. Nosotros estimamos que habrá como 67 millones de americanos viviendo con artritis para el año 2030. ¡Eso sería como un total del 20% de la población nacional!

No hay una causa única de la Artritis. Sin embargo, hay varias cosas que podrían estar conectadas con su desarrollo. Algunas de estas cosas usted puede controlar y otras no. Algunas de las cosas que usted no puede controlar son como los factores genéticos, su edad y lesiones inesperadas en las articulaciones.

Vamos a hablar sobre las cosas que usted **PUEDA** controlar. Lo primero en la lista es el peso. Poner peso extra en sus articulaciones puede causar más problemas de los que ustedes piensan. Nosotros sabemos que cuando el peso de las personas aumenta; el riesgo de artritis aumenta también. Así como aumenta su peso también sube la probabilidad de aumentar el dolor en las rodillas, caderas y la espalda. Así como también los niveles de discapacidad.

El perder un poquito de su peso es de gran beneficio a largo plazo, pero perder peso no es un proceso fácil. Actividad física regular, como tomar caminatas durante el almuerzo junto con una dieta saludable y prudente puede ayudar a perder peso de una manera segura a través del tiempo.

La debilidad muscular puede aumentar sus posibilidades de desarrollar osteoartritis. Cuando los músculos que rodean la articulación están débiles, la articulación en sí, no siempre es mantenida en posición correcta. La falta de actividad física también aumenta sus posibilidades de desarrollar osteoartritis. El mantenerse activo es muy importante y la actividad física es frecuentemente el tratamiento para varios tipos de artritis. La última cosa en la lista que usted PUEDE hacer para controlar la osteoartritis es el cuidado de las articulaciones. Nosotros podemos prevenir lesiones de las articulaciones protegiéndolos durante las actividades físicas.

¡Nunca es tarde para empezar un estilo de vida activo!

Cuando nosotros hablamos de “actividad física” quiere decir realizar cualquier forma de ejercicio o movimiento. Actividad física puede incluir planear como caminar, correr, jugar baloncesto u otro deporte. También puede incluir tareas del hogar, trabajo del jardín y caminar con el perro, solo para mencionar algunos.

Ser físicamente activo tiene beneficios en casi todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo un buen bienestar mental, su salud pulmonar, el corazón y la fortaleza de sus huesos. ¡La actividad física es especialmente buena para la artritis y es el analgésico para la artritis! La actividad física regular ha demostrado que reduce el dolor e inflamación, fatiga y tensión en las coyunturas. También puede aumentar la flexibilidad y la fortaleza del musculo.

Es recomendado que las personas con artritis sean moderadamente activas por lo menos 30 minutos por día, tres o más días por semana. Ejemplos de actividad física moderada incluyen caminar a paso rápido, cortar el césped, bailar, nadar, ciclismo en terreno parejo. No se preocupe si usted piensa que no puede hacer 30 minutos, no tiene que ser hecho todo en una vez. Usted lo puede dividir durante su rutina diaria; tal como nadar por diez minutos por la mañana, bicicleta por 20 minutos por la tarde, o caminatas tres veces al día 10 minutos cada vez.

Sin embargo es muy importante, que usted consulte primero con su doctor antes de empezar un programa nuevo de ejercicios o hacer cambios al existente. ¡Cuando usted esté listo para empezar un programa de actividad física, por ejemplo: Caminar con Gusto es un buen programa que lo introduce lentamente a agarrar una rutina de caminar!

Introducción a Camine con Gusto

El programa *Camine con Gusto* fue desarrollado por la Fundación Artritis y las investigaciones han demostrado que el programa puede ayudar a reducir el dolor, mejorar el balance y el ritmo de caminar, mejora la fuerza y la confianza (Nyrop et al., 2011; Bruno et al., 2006; Callahan et al., 2011). El Programa *Camine Con Gusto* provee información beneficiosa para adultos que están buscando el aumentar su actividad física y recibir los beneficios de la actividad física regular. Entonces, El Programa *Caminar Con Gusto* está dispuesto para adultos de todos los niveles de habilidad que tengan o no

Artritis. El único requisito del programa es que los participantes deben poder estar en pie por 10 minutos sin aumentar el dolor.

Los objetivos del Programa Caminar Con Facilidad son tres:

- Promover una educación exitosa sobre la actividad física para las personas con artritis
- Promover una educación sobre el mantenimiento auto guiado de la artritis, caminar seguro y cómodo.
- Animar a los participantes a continuar su programa de caminar y explorar otros ejercicios y programas auto guiados que den beneficios comprobados para personas con artritis.
(Fundación De La Artritis)

El Programa *Camine Con Gusto* es ofrecido como una serie de sesiones personales o la opción auto-guiado.

Clases Personales

La clase en persona del Programa *Camine Con Gusto* está compuesto de 18 sesiones de una hora. Las sesiones toman lugar dos veces por semana por 9 semanas o tres veces por semana para un programa de 6 semanas. Cada sesión incluye:

- 5 mini-lecciones informativas, apoyadas con el Libro del participante *Camine con Gusto*.
- Calentamiento y enfriamiento, que incluye estiramientos y ejercicios de fortalecimiento.
- Un periodo de 10 a 35 minutos de caminar
- La solución de problemas en grupos

Nota: Para el Instructor: Inserte información local del próximo Programa *Camine Con Gusto* si está disponible.

Programa Auto-Guiado

Hay una opción para hacer el programa de *Camine Con Gusto* auto-guiado. Esta es una gran opción para las personas que viven en un área donde el Programa de *Camine con Gusto* no está disponible o para aquellos que tienen conflictos con el horario del Programa *Camine Con Gusto* que ha sido ofrecido en su área. Participantes del programa auto-guiado son proporcionados con un libro para participantes *Camine Con Gusto* para que los guíe en su programa de caminar. Además, los participantes reciben correos electrónicos para apoyarlos durante el programa. La información en como registrarse para el Programa *Camine Con Gusto* auto-guiado está disponible en el folleto.

Nota para el instructor: Si usted está bien informado acerca del programa de *Camine con Gusto*, hacer una pausa para preguntas o proporcionar a los participantes información de contactos de con quien pueden hablar con respecto a preguntas sobre el programa.

Nota para el instructor: Si los libros de *Camina Con Gusto* están disponibles en este entrenamiento, las personas pueden llenar una registración para la versión del programa auto-guiado y recibir un libro para ellos.

Técnicas para Desarrollar Un Programa Seguro de Caminar.

Regla De Dolor de Dos Horas

Es normal el sentir algo de dolor/y o molestias cuando se empieza un programa de actividad física; mientras su cuerpo se adapte a la actividad. La mayoría de las personas experimentan dolor muscular uno o dos días después de la actividad. Con el tiempo y continuando la actividad física, este dolor reducirá y tal vez desaparezca completamente. Las personas normalmente con artritis tal vez puedan experimentar dolor en las articulaciones. ¡Esto es importante para poder distinguir entre el dolor usual de la artritis, el dolor de cuando se empieza un nuevo programa de ejercicio y dolor causado por hacer actividad física de más!

La Regla de Dolor De Dos Horas es:

Si usted tiene más dolor después de dos horas de terminar de caminar que antes de haber empezado, usted lo ha hecho de más. Reduzca su actividad física hasta que usted encuentre un nivel que no le cause dolor.

Nota para el instructor: Usted tal vez quiera repetir y re frasear esta regla varias veces y enfatizar que es normal sentir molestia al día siguiente de haber hecho la actividad, pero el aumento del dolor dentro de dos horas es una indicación de haberlo hecho de más o haber hecho ejercicio a una intensidad muy alta.

Si usted tiene alguna pregunta o inquietud sobre el empezar un programa nuevo de actividad física que deberían ser consultadas con su proveedor médico.

El Proceso de Caminar en 5 Etapas

Independientemente de su capacidad física es importante que usted desarrolle una rutina de caminar que incluya un calentamiento, enfriamiento y estiramientos. El Programa *Camine Con Gusto* sigue un Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas. Nosotros vamos a repasar ahora el Modelo de Caminar de 5 Etapas. Primero compartiré cada uno de los pasos del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas, luego demostrare los estiramientos y usted tendrá la oportunidad de participar.

1) Calentamiento

Es muy importante que los músculos estén calentados antes de estirarse. Una vez que los músculos han sido calentados, un mayor rango de movimiento puede ser logrado para maximizar la seguridad de los beneficios de estirarse. Un calentamiento puede ser una caminata despacio o marchar en su lugar por 3-4 minutos.

2) Estiramientos Suaves

El Programa de *Camine Con Gusto* promueve cinco estiramientos (estiramientos adicionales están disponibles) que estiran los grupos de músculos principales usados para caminar incluyen pantorrillas, los isquiotibiales o tendones, cuádriceps, flexores de las caderas y bandas ilitiobiales.

Nota para el instructor: Apunte a los músculos principales en su cuerpo o use fotografías para demostrar la ubicación de los grupos principales usados para caminar.

3) Caminar

Hay un gran número de artículos que debe tomar en cuenta para desarrollar su programa de caminar, como el ritmo e intensidad con la que usted camina y/o en la ruta de su elección para caminar. El Programa *Camine Con Gusto* cubrirá estos temas, también como otros detalles.

En general, el programa *Camine Con Gusto* anima a los participantes a caminar a un ritmo moderado. Un buen modo de comprobar su ritmo es si puede hablar mientras camina. Si usted está caminando a un nivel moderado de intensidad, usted debe de poder mantener una conversación con alguien. Esto se llama la "prueba de hablar." Si usted tiene dificultad en hablar, o le falta aire camine un poco más despacio hasta que usted pueda hablar normalmente. ¡Por otra parte, usted no debe cantar alto y con gusto-usted quiere estar haciendo algo de trabajo!

El programa de *Camine con Gusto* recomienda la "prueba del habla", pero proporcionará otros métodos que se pueden utilizar para controlar su nivel de intensidad.

4) Enfriamiento

En los últimos 3 a 5 minutos de su caminata, usted debe reducir la intensidad de sus pasos. El enfriarse, le permite reducir el ritmo de su corazón gradualmente, el riesgo de marearse y aturdirse después de caminar.

5) Estírese Suavemente (otra vez). El estirarse después de caminar le ayuda a reducir su dolor y rigidez y aumenta su flexibilidad y rango de movimiento. Puede ser tentador de saltarse o no hacer estos estiramientos mientras usted regresa a sus actividades diarias, pero esto es una de las partes más importantes de asegurarse que usted obtenga los mayores beneficios de su programa de actividad física.

Nota para el instructor: Guía a tu grupo por lo menos a través de los primeros dos pasos del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas. Las instrucciones detalladas para cada una de las cinco etapas se pueden encontrar en el sitio web del Programa de FCE – OSU Extension Service. Videos de las etapas están disponibles en el sitio Web de la Fundación de Artritis.

Consejos para el éxito

El Programa de *Camine Con Gusto* lo introduce gradualmente a una rutina para caminar. Si usted puede caminar por 5 a 30 minutos, empezara a un ritmo y distancia que sea comfortable para usted y gradualmente mejorara con el tiempo. El programa de *Camine con Gusto* le ayudará a aprender cómo establecer metas realistas, dar seguimiento a su progreso y le proporcionará consejos sobre cómo manejar los paseos que no hizo, el dolor y otras barreras.

Aquí están unas cosas que han mostrado en ayudar a las personas apegarse a la actividad física.

- ¡Hacerlo con un amigo o una mascota! ¡Caminar con otra persona puede ayudar a mantenerse motivado y puede ser más interesante!
- Escriba notas para usted sobre las técnicas que encuentren más ayuda en mantenerse motivados o en la superación de barreras. Póngalas donde usted las vea —en el espejo del baño, el tablero de su carro, en la pantalla de su computadora, su bolsa del gimnasio; o tener

un amigo o miembro de la familia que se lo recuerde. Estos tipos de consejos tal vez se miren simples o tontas, pero la investigación prueba que si ayudan.

- ¡Recompénsese!
- Sea gentil con usted mismo si pierde un día o no alcanza sus metas. Es muy difícil encontrar tiempo para todo lo que queremos hacer y es difícil empezar una nueva rutina. Recuerde que incluso un poco de actividad física es mejor que nada.
- Cuando camine escuche música, talleres en la radio o la radio.

El instructor pregunta: ¿Cuáles son algunas técnicas que le han funcionado a usted en el pasado?

Nota para el instructor: Puede animar a los participantes a reunirse entre sí e intercambiar información de contacto si están interesados en encontrar un compañero para caminar.

Recursos

Arthritis Foundation: <http://www.arthritis.org/>

Walk With Ease Stretching Videos: <http://www.arthritistoday.org/what-you-can-do/staying-active/exercise-videos/walk-with-ease-exercises/>

Referencias

Altpeter, M., Callahan L.F., Morse M.L., Meier, A., Schoster, B., Buysse, K., . Goepfinger, J. (2009). *Arthritis foundation walk with ease program: Leader's guide*. Atlanta, GA: Arthritis Foundation.

American Heart Association. (2014). American heart association recommendations for physical activity in adults. Retrieved from http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp#

Arthritis Foundation. (2010). *Walk With Ease*. Atlanta, GA: Arthritis Foundation.

Bruno, M., Cummins, S., Guadiano, L., Stoos, J., & Blanpied, P. (2006). Effectiveness of two arthritis foundation programs: Walk with ease, and you can break the pain cycle. *Clin. Interv. Aging*. 1(3):295-306.

Callahan, L. F., Shreffler, J.H., Altpeter, M., Schoster, B., Hootman, J., Houenou, L. O., . Schwartz, T. A. (2011). Evaluation of group and self-directed formats of the arthritis foundation's walk with ease program. *Arthritis Care Res*. 63(8):1098-1107.

Gloady, R. (2006). Walk your way to more energy. *Inside USCLB*. 58(4). Retrieved from http://www.csulb.edu/misc/inside/archives/vol_58_no_4/1.htm

Nyrop, K. A., Charnock, B. L., Martin, K.R., Lias, J., Altpeter, M., & Callahan, L. F. (2011). Effect of a six-week walking program on work place activity limitations among adults with arthritis. *Arthritis Care Res*. 63(12):1773-1776.

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your Ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology*, 40(4), 1142-1152.

Bernstein, S. (2014). Living with chronic pain. *Arthritis Foundation*, 1-3. Retrieved from <http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/arthritis-pain/chronic-pain/chronic-pain-cmt.php>

Zeratsky, K. (2013). Can I lose weight if my only exercise is walking? *Mayo Clinic Healthy Lifestyle*. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/weight-loss/expert-answers/walking/faq-20058345>



Enseñando los Estiramientos para Caminar Guía del Líder Apéndice A

Después que los participantes se han calentado, ya estarán listos para los estiramientos.

Ideas sobre el Estiramiento

- Recuerde de no tocar a los participantes si usted los está ayudando a estirarse.
- Si algunos de los participantes tienen dificultad con su balance, él/ella puede hacer una versión similar de los estiramientos donde ellos están sentados en vez de estar parados.
- Los participantes deben estirarse lento y suavemente hasta que ellos sientan tensión y entonces mantener esa posición por 30 segundos en cada lado (sin brincar)
- Recuerde a los participantes de no detener su respiración

Nota: Los ejercicios de estiramientos son incluidos en el Apéndice B del Libro de Trabajo y en la Guía del Líder.

Parfrasear lo siguiente:

El siguiente paso del Modelo de Caminar es estirarse. Antes de que hablemos sobre los estiramientos, aquí están unas pocas de ideas para ambos; usted y los participantes.

- Recuerde que no debe tocar a los participantes, si usted los está ayudando a estirarse. Si los participantes tienen algunas preocupaciones sobre su balance, ellos deben ser animados a que usen la versión mientras están sentados. Si los participantes se caen usted no debe ayudarlos a que se paren otra vez. Si no hay lugar para sentarse en el lugar donde usted tiene su clase, los participantes que tienen dificultad con el balance no deben hacer los ejercicios. En lugar, insista a estos participantes a que hagan estos ejercicios sentados en casa.
- Los participantes deben estirarse suavemente y sin problemas hasta que ellos sientan tensión y entonces retener esa posición (no brincar) por 30 segundos en cada lado. Usted debe recordar a los participantes de no detener su respiración mientras hacen esto.

Estiramientos antes de Caminar

Parfrasear lo siguiente:

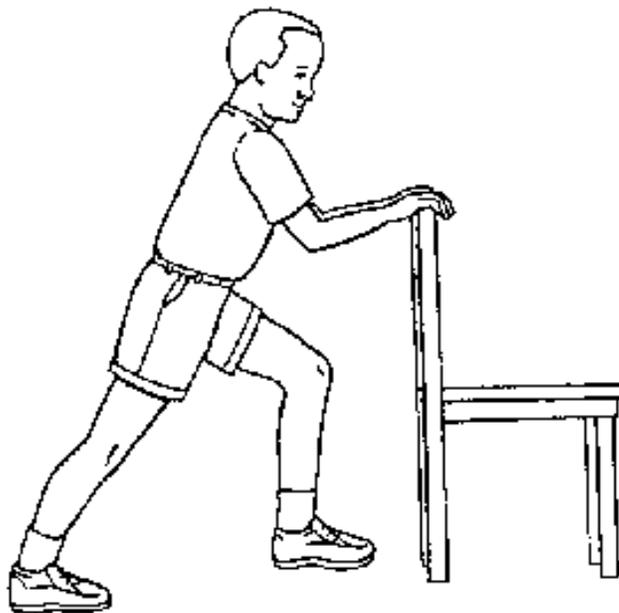
Los cuatro estiramientos claves que los participantes deben hacer antes de caminar son:

- Estiramiento de la pantorrilla con la pierna recta
- Estiramiento Isquiotibial
- Estiramiento de la cadera/cuádriceps
- Estiramiento de la banda ilitiobial

Repasaremos estos uno por uno y también explicarles variaciones mientras están sentados para los participantes con problemas de equilibrio.

1. Estiramiento de la pantorrilla con pierna recta

- Suavemente apóyese en una pared, árbol, o silla para un soporte y mantener su estabilidad.
- Mantenga su cabeza y columna recta.
- Mantenga sus pies separados a lo ancho de la cadera.
- Ponga el pie derecho hacia atrás y mantenga los dedos del pie hacia adelante.
- Ligeramente doble la rodilla de la pierna derecha, llevándola no más delante de los dedos.
- Presione el talón de su pie derecho hacia el piso hasta que usted sienta estirar la parte posterior de la pantorrilla.
- Deténgalo por 30 segundos y luego repítalo con la otra pierna.
- Traiga su pie derecho hacia atrás hasta que usted este parado en ambos pies, a lo ancho de su cadera.
- Ahora ponga su pie izquierdo con sus dedos hacia adelante y doble su rodilla derecha, regresándola no más delante de sus dedos.
- Presione su talón izquierdo hacia el piso hasta que usted lo sienta en la parte posterior de su pantorrilla.
- Deténgala por 30 segundos.
- Presentarse de nuevo con las piernas juntas.



Straight Leg Calf Stretch

2. Estiramientos Isquiotibiales

Parafrasear lo siguiente:

Los participantes pueden escoger hacer estos estiramientos parados o sentados, dependiendo de cómo ellos se sientan más confortables

Estiramiento erguido del muslo usando un escalón

- Párese con sus pies separados a lo ancho de su cadera
- Deténgase en un riel de apoyo o pared, ponga su pierna derecha en una superficie ligeramente elevada, como un escalón o banqueta.
- Mantenga las caderas hacia delante
- Doble lentamente la rodilla izquierda hasta sentir una leve tensión o estiramiento en la parte posterior del muslo derecho.
- Deténgalo por 30 segundos y luego repítalo con la otra pierna.

Estiramiento isquiotibial sentado usando una banco, silla u otra superficie firme.

- Siéntese hacia el borde de su silla o banco
- Estire la pierna derecha con los dedos apuntando hacia arriba.
- Mantenga su pie izquierdo plano en el piso y presione levemente en el muslo izquierdo con ambas manos (Esto le va a impedir agacharse).
- Mantenga la espalda recta y luego suavemente inclínese desde las caderas hasta que usted sienta que la parte trasera de su muslo se estira.
- Estire o jale su pie hacia atrás, apuntando los dedos hacia arriba.
- Los participantes deben sentir un estiramiento por medio de solo enderezar su espalda.
- Detenga por 30 segundos y luego repita con la otra pierna.

**Estiramiento erguido del muslo
usando un escalón**



**Estiramiento isquiotibial sentado
usando una banco**

3. Estiramiento de los flexores de la cadera/cuádriceps de pie

Parafrasear lo siguiente:

El estiramiento de la flexión de la cadera también se puede hacer sentado o parado, dependiendo de cómo los participantes se sientan más cómodos.

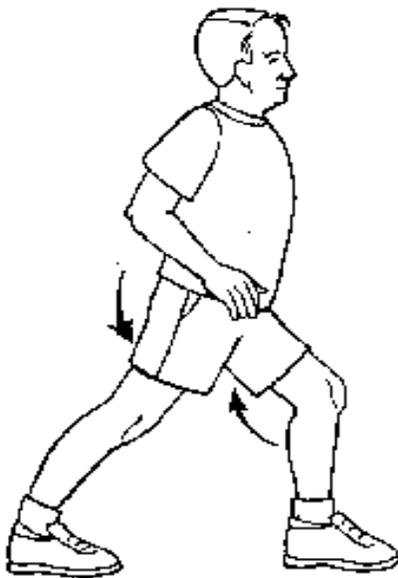
Estiramiento de pie del flexor de la cadera/cuádriceps

- Párese derecho con los pies separados a lo ancho de la cadera
- Coloque el pie izquierdo en frente del pie derecho. Ponga su pierna derecha hacia atrás y doble su rodilla izquierda un poco - no más de donde terminen sus dedos.
- Meta las nalgas y apriételas con fuerza debajo de las caderas.
- Los participantes sentirán un estiramiento enfrente de su cadera derecha y parte superior del muslo.
- Deténgalo por 30 segundos y luego repítalo con la otra pierna.

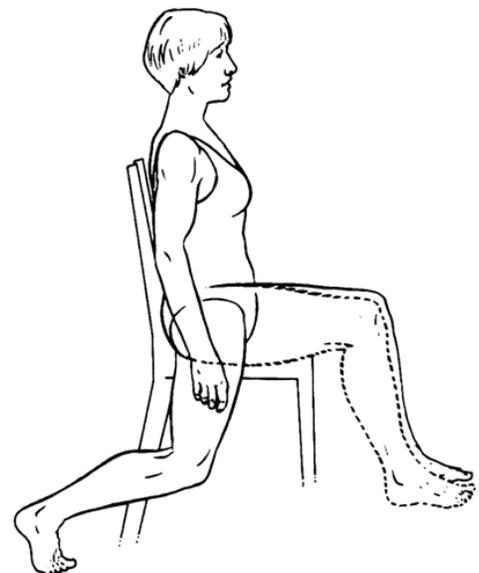
Estiramiento del flexor de la cadera/cuádriceps sentado

- Siéntense en el lado de una silla estable, banco u otra superficie baja y firme.
- Suavemente mueva su pierna derecha hacia atrás y detrás de usted al lado de la silla (no debajo).
- Meta las nalgas y apriételas con fuerza debajo de las caderas.
- Asegúrese de sentarse con la espalda recta
- Usted sentirá un estiramiento enfrente de la cadera derecha y la parte posterior del muslo.
- Deténgalo por 30 segundos.
- Deslícese hacia el lado opuesto de la silla.
- Repítalo con la otra pierna.

Estiramiento de pie del flexor de la cadera/cuádriceps

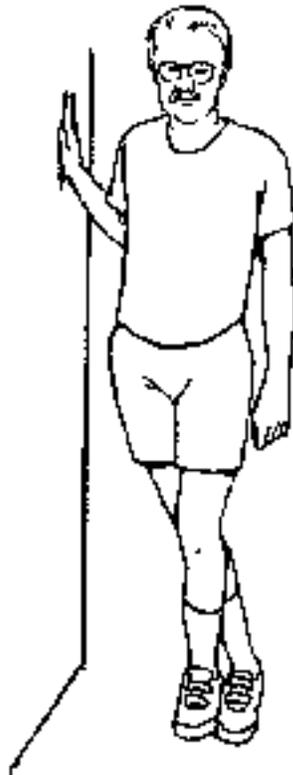


Estiramiento del flexor de la cadera/cuádriceps sentado



4. Estiramiento de la banda iliotibial apoyándose en una pared

- Póngase de pie al lado y como a un pie de distancia de una pared (u otro lugar de apoyo) con su lado derecho cercano a la pared.
- Mantenga sus rodillas poco flexionadas.
- Ponga su mano en la pared (u otro lugar de apoyo).
- Cruce la pierna izquierda sobre la derecha pero no le ponga peso - es solo para mantener el equilibrio. Todo su peso está en su pierna derecha. Recargase con el brazo derecho en la pared para apoyarse.
- Empuje la cadera derecha hacia la pared hasta que sienta el estiramiento en la parte externa de esa cadera. Si usted no siente estiramiento entonces retírese un poco más de la pared e inténtelo nuevamente.
- No se incline hacia adelante.
- Mantenga la posición por 30 segundos, entonces gire de la vuelta y repítalo del lado contrario.
- En la misma posición, usando la pared para apoyarse y cruzando su pierna derecha sobre la pierna izquierda. Empuje la cadera izquierda hacia la pared hasta que sienta el estiramiento en la parte externa.
- Mantenga la posición por 30 segundos.
- Póngase de pie nuevamente



**Estiramiento de la banda
iliotibial**



Implementando el Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas Apéndice B

Nota para el instructor: Asegúrese de repasar y practicar cada uno de los ejercicios antes de enseñar esta sesión para que usted pueda demostrarlos.

Parafrasear lo siguiente:

Desde nuestra primera sesión hemos estado haciendo un calentamiento, estiramiento, caminata, enfriamiento y estiramiento final. Estas cinco actividades son actualmente llamadas el Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas. Yo voy a explicar estas actividades con más detalles porque es importante que ustedes puedan efectuar este patrón por sí mismo. El Apéndice B del libro de trabajo contiene los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento aprobado que son parte del patrón.

Nota para el instructor: Tal vez sea útil de demostrar el cartel del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas mientras usted repasa cada etapa. Usted también puede recordarles que toda esta información está en el capítulo 5 de su libro de trabajo, para que puedan revisarlo después y entenderlo mejor.

Etapa 1: Calentamiento

Esta etapa debe durar de 3 a 5 minutos. El calentamiento es muy importante antes del ejercicio activo. Calentando los músculos lo prepara físicamente para el ejercicio, elevando la temperatura y aumentando el flujo sanguíneo. El calentamiento también lo prepara mentalmente para ayudarlo a enfocarse y ganar energía para la caminata moderada que van a hacer. Para calentar, todo lo que tienen que hacer es:

Pasear o caminar a un ritmo lento por más o menos de 3 a 5 minutos. Alternativamente usted puede marchar en su lugar o caminar alrededor de su casa por el tiempo de calentamiento.

Etapa 2: Estirarse Suavemente

Esta etapa debe durar de 4-5 minutos. Estirar el cuerpo y las piernas les ayudaran a prevenir el dolor de la tibia, dolor en los músculos y otras lesiones, especialmente cuando usted va a hacer caminatas largas. Asegúrese de hacer cada estiramiento con ambos lados, el derecho e izquierdo. Detenga cada estiramiento por 30 segundos en cada lado y no brinque. No detenga su respiración.

Nota para el instructor: DEMUESTRE lo siguiente:

- Estiramiento de la pantorrilla con la pierna recta
- Estiramientos isquiotibiales de pie y sentado (para los participantes con problemas de balance)
- Estiramiento del flexor de la cadera y cuádriceps
- Estiramiento de la banda iliotibial
- Otros estiramientos (incluidos en el Apéndice B de su libro de trabajo).

Etapa 3: Caminar

Esta etapa va a variar dependiendo en su capacidad para caminar. Puede ser de 5 a 30 minutos o más.

Esta es la parte “cardiovascular” de su caminata. Siga estas guías:

- Levante el ritmo: Gradualmente levante su ritmo hasta que usted este caminando a un ritmo moderado. ¡Camine como si usted tuviera que ir a algún lado!
- Aumente su tiempo: Para gradualmente aumentar su tiempo, usted puede seguir la tabla sugerida para caminar en el Capítulo 5 como una guía. Si usted es un principiante, empiece por caminar por un total de 10 minutos; un segmento de tres a cinco minutos más rápido junto con sus paseos de enfriamiento y paseo regulares. Si usted ya puede caminar por más de diez minutos a la vez, entre en su nivel actual de duración en la tabla y siga desde ahí.
- Controle su intensidad: Use la prueba del hablar para controlarse. Usted debe de poder tener una conversación aun cuando este caminando a un ritmo rápido. Si usted no puede caminar y hablar sin jadear y resoplar u otra cosa que no esté comodo, su ritmo es muy rápido, baje a un paso más despacio y cómodo para usted.
- Revise su ritmo cardiaco. A medida que mejore su condición física (poder caminar por tramos más largos o a un ritmo más rápido o intenso) asegúrese de mantener su ritmo cardiaco dentro de un nivel de intensidad moderado. Contrólese usted por lo menos ocasionalmente por medio del uso de la escala de percepción de esfuerzo o la escala de frecuencia cardiaca ilustrada en el capítulo 5 y que cubriremos en un rato más. Estas escalas le ayudan a medir cuanto su cuerpo está trabajando cuando hace ejercicio.
- Sus números deben estar en el rango moderado del 4 a 7 en la escala de percepción de esfuerzo.
- Si usted tiene osteoartritis, manténganse dentro del rango de 50 a 70% de su nivel de edad y escala de frecuencia cardiaca.
- Si usted tiene artritis reumatoide, trate de mantenerse dentro del rango de 60 a 85% para su nivel de edad en la escala de frecuencia cardiaca.
- Ponga atención al movimiento corporal. Buena mecánica corporal significa buena postura y movimientos corporales eficientes. Use buenos movimientos corporales cuando camine. Trate de hacer todas las técnicas que acabo de mencionar para que le ayude a caminar con seguridad y comodidad.
- Cuidado con los errores comunes al caminar. Evite “errores” comunes del caminar tales como tomar zancadas, lo que significa dar pasos muy largos para comodidad o inclinarse. El libro de trabajo habla con más detalle sobre esto.

Etapa 4: Enfriamiento

Esta etapa debe durar como de 3 a 5 minutos. Al final de su caminata, reduzca su ritmo a un paseo hasta que el ritmo de su corazón haya regresado a su ritmo de antes de caminar.

Por favor no salte esto, no importa que tan de prisa este usted. Un enfriamiento gradual le permite a su cuerpo a bajar de una alta velocidad a una más baja y finalmente de regreso a una velocidad baja de movimientos diarios.

El enfriamiento le deja bajar el ritmo cardiaco gradualmente y previene que su sangre se acumule en sus piernas, lo cual puede causar aturdimiento, mareos o incluso desmayos.

Para enfriarse, baje su ritmo de caminar a un paseo durante los últimos 3 a 5 minutos de su caminata. Usted no debe de estar a más de un nivel de intensidad ligero. (Si usted mide su intensidad, este nivel sería como 3 en la escala de percepción de esfuerzo o 10 a 14 latidos en la escala de 10 segundos del ritmo del corazón).

Etapas 5: Estirarse Suavemente De Nuevo

Esta etapa debe tomar de 7 a 9 minutos. Este es la etapa más descuidado de un programa de caminar. Estirarse después del ejercicio le ayuda a prevenir el dolor, aumenta la flexibilidad y a mantener el rango de movimiento.

Repita los mismos estiramientos que usted hizo durante su calentamiento pero detenga su estiramiento por 45 segundos por cada lado. ¡No brinque y recuerde de respirar! En el apéndice B de su libro de trabajo tiene direcciones e imágenes de los ejercicios.

Nota para el instructor: Algunos comentarios finales sobre el Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas.

Idealmente, repase el Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas cada vez que camine, aunque camine en sesiones cortas de 10 minutos varias veces durante el día. Cuando su tiempo este limitado, estírese antes y después de caminar por lo menos una vez cada día que camina; la primera vez que usted camina durante el día podría tener más sentido.

PREGUNTE a los participantes si tienen algunas preguntas sobre el Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas. Recuérdeles que ellos pueden repasarlo en el capítulo 5 de su libro de trabajo.