



Seguridad al Ejercitarse

life  beats

lyondellbasell

Ejercicio seguro

El ejercitarse es un elemento clave para cualquier estrategia física y usted es más propenso a hacer ejercicio cuando la actividad es agradable y valiosa.

Esta presentación le ofrece consejos en como participar de una manera segura en actividades físicas como:

- Ciclismo
- Correr
- Caminar/ excursiones
- Nadar
- Entrenamiento con pesas

Como con cualquier tipo de ejercicio físico, por favor consulte con su doctor, para determinar si esta lo suficientemente saludable para participar.

Mueva su cuerpo!



Consejos de seguridad para cualquier tipo de ejercicio

A continuación se le dan unos consejos a seguir para asegurar su seguridad cuando se encuentre haciendo cualquier tipo de ejercicio. Además de siempre checar las señales



Cuando se ejercite al medioambiente:

- Sepa el pronóstico del clima y planee y vístase acorde.
- Si es posible, haga ejercicio con un compañero. Si no es posible, dígame a alguien a donde va a estar y a que hora espera regresar.
- Si es posible lleve su celular. Adjunte su identificación e información de su contacto de emergencia.
- Este al pendiente de sus alrededores y de posibles peligros.

Cuando se ejercite en lugares cerrados:

- Manténgase alerta de las personas a su alrededor, especialmente cuando llegue o se marche de algún lugar..
- Inspeccione todo el equipo, buscando daños antes de usarlo.
- Observe las reglas del lugar y las instrucciones de uso del equipo.

Sobre todo, confíe en su instinto. Si la situación se siente “mal” lo mas seguro es que lo sea, y debe salir de esa situación de inmediato.

Ciclismo con Seguridad

Ya sea que practique ciclismo por diversión, o sea parte de su forma de transporte diaria, o para alguna carrera, hay varias precauciones que puede tomar para mantenerse seguro en esta actividad tan popular.

- Use *las líneas o senderos asignados para bicicletas* si están disponibles en su área. Son generalmente más seguras que la carretera.
- *Verifique su equipo.*
 - ¿Su bicicleta es adecuada para el camino?
 - ¿Esta bien cuidada y en buenas condiciones?
 - ¿Su casco le queda correctamente?
- *Sepa su ruta.*
 - ¿Esta preparado para andar en esta distancia/ en este terreno?
 - ¿La zona es segura? ¿Hay perros sueltos en la ruta?
- Como mínimo, tenga agua con usted y *manténgase hidratado.*
- *Este tan visible como le sea posible* usando ropa reflectora y trate de no andar en la noche si le es posible.
- Tenga una campana o un claxon para *señalar que se acerca* a peatones y otros ciclistas.



Continuación de Ciclismo con Seguridad

Los consejos a continuación son específicos de carreteras

- En la mayoría de las áreas, si esta en carretera, usted esta considerado un “vehículo” y debe de *obedecer las leyes de tráfico*.
- *Sea predecible* señalando sus intenciones, fijándose antes de cambiar de líneas y andando en una línea recta.
- *Vaya con el tráfico*, no en contra.
- *Deténgase* en los semáforos con luz roja, y en las señales de alto.
- Asegúrese de que puede oír el tráfico que se acerque; *deje sus audífonos en casa*.
- *Ponga atención a las condiciones del camino* que le pueda provocar caer, o perder equilibrio.
- *Maneje como si los motociclistas no lo puedan ver!*
- *De espacio a carros estacionados* para que no le vaya a golpear una puerta abierta.
- *No maneje cuando este bajo la influencia* de alcohol o de cualquier otra sustancia.



Para lecciones de como no ser golpeado por un auto, [dele clic aquí](#).

Correr con Seguridad

Correr puede ser una forma estimulante de mantenerse en forma, pero también puede ser dura en su cuerpo. Esta diapositiva le muestra consejos para mantenerse seguro y a salvo mientras haga su impresión de Usain Bolt.

- *Tenga los tenis apropiados para usted.* Tome un par de tenis para correr a una zapatería especializada, y pida que evalúen cuales son los tenis que mejor le sirvan para su estilo de correr y para sus metas.
- *Escuche a su cuerpo* no intente hacer mucho, muy rápido.
- Si es posible, *apéguese a corredores y senderos para correr.*
- *Hágase visible* pero asuma que es invisible.
 - Use ropa que sea muy reflectora y sea fácil de ver. También, considere usar una luz brillante.
 - Dele la cara al trafico y asuma que los conductores no lo ven.
 - Tenga precaución cuando suba una montaña. Este es por lo general un punto ciego para los conductores.
- *Desconecte sus oídos.* Tiene que tener la habilidad de oír el trafico o algún otro peligro.
- *Evite las áreas donde el trafico es pesado* o de entrada y salida de camino.
- Si cruza un camino, *haga contacto visual con los conductores* para asegurar que lo vio y que están preparados para que usted cruce.



Caminatas y Excursiones con Seguridad

Una buena caminata anticuada es el ejercicio de elección de muchas personas. Ya sea que lleva a Fido a caminar, o este en una excursión en las colinas de Texas, a continuación se le dan unas precauciones que debe considerar.



- *Elija senderos de caminata y banquetas* cuando le sea posible.
- Si debe caminar en la carretera, *dele la cara al tráfico y camine en una sola fila*.
- *Cruce con precaución*.
 - Voltee a ambos lados antes de cruzar la calle, y haga contacto visual o salude a cualquier conductor en la intersección.
 - Solo cruce cuando tenga la señal de caminar.
 - Este al pendiente de bicicletas y corredores.
- *Hágase visible* usando ropa reflectora y que se pueda ver fácilmente.
- *No camine mientras mande mensajes de texto o hable por teléfono*. Así como lo haría en un carro, deténgase para que se pueda concentrar en lo que este haciendo.
- Asegúrese de que su *música esta a un nivel bajo en el cual pueda oír el tráfico*, a otros peatones y campanas de bicicletas.

Nadar con Seguridad

Nadar es un ejercicio bueno con poco impacto. Manténgalo en su lista de favoritos, observando los siguientes consejos de seguridad.

- *Nade en áreas designadas* supervisadas por salvavidas.
- Siempre *nade con un compañero*; no permita que nadie nade solo.
- *Nunca deje a un pequeño sin atender cerca del agua*; enséñele a sus hijos a pedir permiso antes de acercarse al agua. Inscriba a sus hijos a clases de natación de la edad apropiada.
- *Tenga el equipo apropiado*, así como equipo que se pueda aventar o que sea para alcanzar, un celular, chaleco salvavidas y un botiquín de primeros auxilios cerca de la alberca o el área de nado.
- *Proteja su piel*. Limite la cantidad de luz del sol que le de directamente entre 10:00 a.m. and 4:00 p.m. y use crema de protección solar con un factor mínimo de 15.
 - Estar en el agua no es lo mismo que tomar agua. *Manténgase hidratado*.
 - Cuando nade en aguas abiertas:
 - Sepa como identificar, prevenir, y escapar de corrientes.
 - Asegúrese de que esta nadando en un área segura. La mayoría de las aguas publicas se publican apropiadamente.



Levantar Pesas con Seguridad

Aumentar la masa muscular se puede lograr con levantar pesas apropiadamente. La masa muscular le puede ayudar a mejorar su metabolismo e incrementar y dar tono su postura. Aprenda como incorporar esta actividad en su rutina de ejercicio de una forma segura.

- **Busque a un instructor**

- Un instructor calificado le puede ayudar a hacer ejercicios de la forma correcta.
- Una buena técnica es una de las formas más importantes para evitar lastimarse.

- **Ponga metas**

- Con la ayuda de su instructor, decida cuales son las metas de su programa de levantamiento de pesas.

- **Espere hasta que este listo**

- La mayoría de las personas debe de esperar hasta que tengan por lo menos la edad de 15 años para hacer levantamientos pesados.

- **Caliente y relájese**

- Caliente y relajes para cada sesión. Su sesión de calentamiento debe incluir ejercicios para estirar, calistenia y trotar.
- Cuando empiece cada sesión de levantamiento use cantidades pequeñas al principio y aumente peso progresivamente.
- Estirarse también es importante cuando ya termine su ejercicio



Continuación de Levantar Pesas con Seguridad

Intente los siguientes SIs y NOs para levantar pesas.

- **SIs**

- SI use personas que le den apoyo cuando levante pesado.
- SI mantenga su espalda derecha cuando levante.
- SI use la técnica apropiada cuando mueva pesas alrededor del cuarto.
- SI use zapatos antideslizantes.
- SI asegúrese de que el equipo que use este en buenas condiciones.

- **NOs**

- NO se hiperventile (respirar y exhalar rápido) o mantenga la respiración cuando levante pesado. Puede desmayarse y perder control de las pesas. Exhale cuando levante.
- NO continúe si siente dolor. Detenga el ejercicio que le cause dolor por algunos días, e inténtelo con menos peso.
- NO ejercite cualquier set de músculos más de 3 veces por semana.
- NO “haga trampa” en su técnica para levantar más pesado de lo que puede.
- NO levante pesado sin gente que le de apoyo.
- NO levante más de lo que sabe que puede levantar con seguridad.

¿Por qué hacer ejercicio?

- **El ejercicio le puede:**

- Aumentar su cantidad y calidad de vida.
- Aumentar su salud mental y disminuir su estrés.
- Ayudar a perder peso.
- Ayudarle a prevenir ciertas enfermedades.

¿Qué o quien es su motivo para ponerlo en movimiento?



Envejecer Saludablemente

Esta en sus manos!
Empiece *HOY.*



life  beats