

BIBLIOTECA DE CONSEJOS DE SALUD

CAPITANES DE
MEJORAMIENTO FÍSICO



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



ÍNDICE

Descripción general de Consejos de salud.....	3
Cómo usar esta guía.....	6
Consejos de salud sobre actividad física.....	7
Consejos de salud sobre hidratación.....	11
Consejos de salud sobre nutrición.....	13
Consejos de salud sobre preparación para el entrenamiento.....	18
Consejos de salud sobre enfriamiento y recuperación.....	19

DESCRIPCIÓN GENERAL DE CONSEJOS DE SALUD

¿Quiénes son los Capitanes de Mejoramiento Físico?

Los Capitanes de Mejoramiento Físico son atletas de un equipo deportivo que lideran a su equipo en actividades relacionadas con el mejoramiento físico y un estilo de vida saludable. Los Capitanes de Mejoramiento Físico pueden usar sus habilidades de liderazgo y comunicación para motivar y capacitar a los compañeros atletas para que estos se mantenga saludables y en forma en todos los equipos de Olimpiadas Especiales.

Los Capitanes de Mejoramiento Físico trabajarán en estrecha colaboración con sus entrenadores para garantizar que la salud y el mejoramiento físico sean un componente clave de la experiencia deportiva al participar en estos roles de liderazgo:



Enseñar hábitos saludables



Liderar ejercicios de calentamiento y enfriamiento

¿Qué son los Consejos de salud?

Como Capitán de Mejoramiento Físico, se espera que puedas compartir un consejo de educación para la salud en cada sesión de entrenamiento. Debes enseñar hábitos saludables que optimicen el mejoramiento físico y el rendimiento deportivo. Los Consejos de salud son sugerencias pequeñas, pero útiles que pueden ser de gran ayuda para ti y para tus compañeros de equipo a tomar decisiones saludables. Deben ser breves, solo de 2 a 5 minutos.



Cuando sea posible, haz que los consejos de salud sean interactivos. Puedes involucrar a tus compañeros de equipo de la siguiente manera:

- Hacerles preguntas.
- Dejar que diferentes miembros de tu equipo respondan.
- Brindar ejemplos.
- Darles una meta y verificar su progreso en la próxima sesión de entrenamiento.

¿Cuándo debo compartir Consejos de salud con mi equipo?

Es posible que desees compartir un consejo de salud durante los descansos para tomar agua o los estiramientos para enfriarse. Asegúrate de hablar con tu entrenador sobre el mejor momento para compartir un consejo de salud en tu práctica deportiva.

¡La práctica hace al maestro!

Considera practicar tu Consejo de salud antes de tu sesión de entrenamiento. Pídele a un mentor, amigo o familiar que te escuche y te dé su opinión antes de compartir el consejo con tus compañeros de equipo.



Muestra seguridad: practique leyendo tu consejo muchas veces. No te sientas obligado a memorizar tu consejo. Está bien leerlo de un papel o un dispositivo.



Enfatiza las palabras: tu voz es una herramienta poderosa. Puedes usar pausas entre oraciones, no hables demasiado despacio ni demasiado rápido y puedes utilizar la voz para enfatizar las palabras.



Cuida tu lenguaje corporal: el uso de movimientos corporales puede ser una herramienta eficaz para agregar énfasis y claridad a tus palabras. Ten en cuenta tus expresiones faciales, contacto visual y movimientos corporales cuando hables.



Mantén la calma: siempre puedes hacer una pausa y volver a comenzar con la palabra o frase si te sientes nervioso o cometiste un error. Respira hondo, ¡tú puedes lograrlo!



Ayudas visuales: puedes traer ayudas visuales, como tu Guía Fit 5 o fotos, para ayudarte cuando presentes tu Consejo de salud. Esto puede ayudar a tus compañeros de equipo a recordar lo que dijo.

¿Puedo crear mis propios consejos de salud?

Sí. A continuación encontrarás una plantilla en blanco para que la utilices cuando te prepares para tu discurso. Puedes volver a usar esta plantilla cada vez que presentes un nuevo Consejo de salud.

Tema: _____	
¿Cuándo compartirás tu consejo?	
¿Qué quieres que sepan tus compañeros de equipo?	
¿Qué quieres que hagan?	
Consejo de salud (3 o 4 oraciones)	



CÓMO USAR ESTA GUÍA

Durante toda la temporada deportiva, puedes consultar esta guía para obtener Consejos de salud y recursos para compartir con tus compañeros de equipo. A continuación se muestra una descripción de lo que puede esperar cada semana y cómo usar la información:

1. **Categoría del Consejo de salud:** este es el tema de los Consejos de Salud. Está subrayado.
 - Ejemplo: Las cuatro partes de la actividad física
2. **Consejos para compartir:** estos son consejos listos para compartir sobre el tema de salud.
3. **Recursos adicionales y fotos:** estos son recursos, como imágenes y videos, que se relacionan con el tema semanal de educación para la salud. Puedes utilizar estos recursos para compartir información.



CONSEJOS DE SALUD SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Las cuatro partes de la actividad física

Consejos para compartir:

1. Puedes convertirte en un mejor atleta al disfrutar de la actividad física fuera de tu práctica deportiva. Hay muchas maneras de estar físicamente activo. **Ciertos ejercicios pueden ayudarte a mejorar las habilidades que necesitas para practicar tu deporte.** Todos los ejercicios trabajan tu cuerpo de diferentes maneras. Para mantenerte saludable, debes incorporar estos cuatro tipos diferentes de ejercicios: **resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio.**
2. **Incorporar diferentes tipos de ejercicios en tu rutina te ayuda a desempeñarte mejor en las prácticas y competencias. Intenta utilizar las tarjetas y los videos de mejoramiento físico de Fit 5,** que tienen diferentes ejercicios para las cuatro partes de la actividad física.
3. Para mantenerte saludable, debes incorporar estos cuatro tipos diferentes de ejercicios: resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio. **Resistencia es la capacidad de mantener el cuerpo en movimiento durante largos períodos de tiempo.** La resistencia también puede llamarse mejoramiento físico aeróbico, mejoramiento físico cardiovascular o cardio. La meta es realizar una actividad de resistencia durante al menos 30 minutos, 5 días a la semana. **¿Cuáles son algunos ejemplos de ejercicios de resistencia?**
4. Para mantenerte saludable, debes incorporar estos cuatro tipos diferentes de ejercicios: resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio. **La fuerza es la capacidad del cuerpo para realizar un determinado trabajo.** Intenta hacer ejercicios de fuerza 2 o 3 días a la semana, durante un máximo de 30 minutos. **¿Cuáles son algunos ejemplos de ejercicios de fuerza?**



5. Para mantenerte saludable, debes incorporar estos cuatro tipos diferentes de ejercicios: resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio. **La flexibilidad es la capacidad de mover el cuerpo con facilidad en todas las direcciones.** La mejor manera de ser flexible es estirar todos los días. Ser flexible facilita las habilidades deportivas y ayuda a prevenir lesiones en los músculos y las articulaciones. ¿Cuáles son algunos ejemplos de ejercicios de flexibilidad?
6. Para mantenerte saludable, debes incorporar estos cuatro tipos diferentes de ejercicios: resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio. **El equilibrio es la capacidad del cuerpo de mantenerse erguido o de mantener el control de los movimientos.** El equilibrio ayuda a mantener el control cuando practicas deportes y te ayuda a evitar caídas. Trate de hacer ejercicios de equilibrio 2 o 3 días a la semana, durante un máximo de 15 minutos. ¿Cuáles son algunos ejemplos de ejercicios de equilibrio?

Progresión e intensidad

Consejos para compartir:

1. Las pautas de actividad física recomiendan al menos **150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa.** Los ejercicios de intensidad moderada son aquellos en los que puede hablar de forma cómoda, mientras que la actividad intensa es aquella en la que el corazón late con rapidez y cuesta hablar. Para llegar a los 150 minutos, considera hacer ejercicio durante 30 minutos al día, 5 días a la semana como recomendación.
2. Una manera de **medir la intensidad de su entrenamiento es hacer la Prueba de la conversación.** Si estás haciendo mucho ejercicio, no deberías poder decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.



Hacer ejercicio en climas más fríos

Consejos para compartir:

1. **El ejercicio al aire libre es bueno para el cuerpo y la mente**, sin importar la época del año. A medida que las estaciones cambian de invierno a primavera, es posible que notes que el clima también cambia. **Es importante estar preparado para hacer ejercicio en diferentes condiciones climáticas para que puedas cuidarte y evitar lesiones.**
2. **Vístete en capas.** Utiliza varias capas para mantenerte abrigado. Evita la ropa deportiva hecha de algodón, que absorbe el sudor y retiene la humedad. **Puede quitarte capas a medida que se te calienta el cuerpo.**
3. **Protege las extremidades.** Los dedos de las manos, las orejas, la nariz y los dedos de los pies son los más sensibles a las bajas temperaturas. Para evitar que las extremidades se congelen, utiliza un gorro o banda para la cabeza y guantes o mitones. Siempre puedes quitártelos y guardarlos en un bolsillo si te da calor. Los calcetines gruesos también son útiles.
4. **Bebe agua.** Las señales de sed del cuerpo podrían retrasarse en temperaturas más frías, pero igualmente pierdes líquido a través del sudor y la respiración a baja temperatura. Recuerda beber agua antes y después de tu entrenamiento, y durante el mismo.

Hacer ejercicio en climas más cálidos

Consejos para compartir:

1. **Mantente hidratado.** Cuando hacemos ejercicio en un clima más cálido, sudamos más para mantener nuestro cuerpo fresco. Sin embargo, **cuanto más sudas, más agua pierde el cuerpo.** Recuerda beber agua antes y después de tu entrenamiento, y durante el mismo.



2. **Relájate más.** Hacer ejercicio en un clima más cálido puede ser difícil y agotador. **Está bien tomarse el entrenamiento a un ritmo más lento** y poco a poco acostumbrarse al calor.
3. **Evita exponerse a la luz solar directa durante la parte más calurosa del día** y ejercítate en las mañanas o noches frescas. En el calor del mediodía, mantente bajo la sombra, usa gafas de sol con protección UV y un sombrero o una visera de ala ancha, y ropa que proteja del sol, y ponte protector solar.
4. **Evita exponerse a la luz solar directa durante la parte más calurosa del día** y ejercítate en las mañanas o noches frescas. En el calor del mediodía, mantente bajo la sombra, usa gafas de sol con protección UV y un sombrero o una visera de ala ancha, y ropa que proteja del sol, y ponte protector solar.
5. **Usa ropa ligera y de colores claros.** Los colores oscuros absorben el calor, lo que puede hacerte sentir como si estuvieras envuelto en una manta cálida. La ropa pesada y ajustada también elevará la temperatura. Utiliza ropa suelta y ligera. **Podrá circular más aire sobre tu piel, manteniéndote fresco.**

[Recursos adicionales y fotos](#)



CONSEJOS DE SALUD SOBRE HIDRATACIÓN

Signos de deshidratación

Consejos para compartir:

1. El cuerpo necesita agua para funcionar de forma correcta. **Si pierdes demasiada agua y no bebes más, tu cuerpo y tu mente no funcionarán bien.** Esto se llama deshidratación. Consume suficiente agua a lo largo del día para mantenerte saludable e hidratado y rendir al máximo. **Tu objetivo con FIT 5 es beber 5 botellas de agua todos los días.**
2. Beber la cantidad adecuada de agua es importante para tu salud y también puede ayudar con tu rendimiento deportivo. **¿Sabías que la deshidratación del 1 al 2 % de tu peso corporal puede mermar tu rendimiento deportivo?** Pierdes agua todos los días cuando vas al baño, sudas e incluso cuando respiras. Si pierdes demasiada agua y no bebes más, el cuerpo no funcionará bien.
3. No esperes a tener sed para beber, bebe agua antes, durante y después de tu entrenamiento o práctica deportiva. **Es importante estar atento a los signos de deshidratación, especialmente cuando hace calor:**
 - Tienes sed.
 - Estás cansado o aletargado.
 - Tienes dolor de cabeza.
 - Tu boca está seca.
 - La orina es de color amarillo oscuro o marrón.



Opciones de bebidas saludables

Consejos para compartir:

1. El cuerpo necesita mantenerse hidratado para funcionar de forma correcta. Hay muchas opciones de bebidas disponibles, pero algunas son más saludables que otras. El agua es la mejor opción para mantenerse hidratado y rendir al máximo. Puedes pensar en opciones de bebidas como un semáforo:
 - Los refrescos, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas NO son buenas opciones. Ellas conforman la luz ROJA.
 - Los refrescos, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas contienen mucha azúcar y pueden hacerte aumentar de peso. Las bebidas energéticas y muchos refrescos también contienen cafeína, la cual no ayuda para que se mantenga hidratado.
 - Las cantidades moderadas de leches bajas en grasa y jugos naturales también son buenas opciones en pequeñas cantidades. Este grupo es su luz AMARILLA.
 - El agua es la mejor opción de bebida. Esta es su luz VERDE.
 - ¡Bebe agua todos los días! Si te gustan las bebidas con sabor, prueba el agua con gas o agrega algunas frutas a la botella de agua.

Recursos adicionales y fotos



CONSEJOS DE SALUD SOBRE NUTRICIÓN

Consume alimentos de todos los colores

Consejos para compartir:

1. Una alimentación saludable es importante tanto para tu salud como para tu condición física. Esto significa **comer una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesita** para alimentarse bien. **De esta manera, mantendrás la salud corporal y mental, y mejorarás el rendimiento deportivo y la recuperación.**
2. **Una dieta saludable incluye comidas de todos los diferentes grupos de alimentos.** Si, por ejemplo, solo comes frutas y verduras, tus músculos estarán débiles. Si nunca comes verduras, puedes enfermarte mucho.

Deja la comida chatarra, como postres, papas fritas y refrescos, para ocasiones especiales. Si consumes demasiada azúcar, puedes sentir un impulso de energía al principio, pero luego te desplomarás e inmediatamente después te sentirás cansado y lento.

Haz que la mitad de tu plato contenga frutas o vegetales todos los días. Llena la otra mitad con alimentos como cereales integrales, lácteos y proteínas.

3. **Aquí te mostramos algunas maneras de agregar más frutas y verduras a tu alimentación:**
 - Come una fruta al día con el almuerzo.
 - Haz que la mitad de tu plato contenga frutas y vegetales todos los días. Come una ensalada en el almuerzo.



- Cuando quieras alimentos crujientes, come rodajas de manzana, zanahorias pequeñas, palitos de apio y guisantes.
- Hazte un batido de frutas con leche baja en grasa o yogur natural bajo en grasa para el postre.
- Prueba frutas y verduras mezcladas con tus comidas, en lugar de como guarnición.

4. Una buena alimentación ayuda al rendimiento en el campo y fuera de este.

De esta manera, mantendrás la salud corporal y mental, y mejorarás el rendimiento deportivo y la recuperación. Mantiene el cuerpo y la mente saludables de la siguiente manera:

- Le da al cuerpo la energía para estar activo y funcionar bien.
- Ayuda al cuerpo a crecer y a repararse a sí mismo.
- Ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.

Una alimentación saludable puede aumentar tu rendimiento deportivo y recuperación de la siguiente manera:

- Te da más energía
- Fortalece tus músculos y huesos
- Mejora tu concentración

5. Las frutas y los vegetales le dan a tu cuerpo importantes vitaminas, minerales y energía, que son necesarios para una buena salud. Te aportan energía para el rendimiento deportivo. **Come alimentos de todos los colores** y mezcla alimentos rojos, verdes, naranjas y amarillos.



Ideas de refrigerios saludables


Consejos para compartir:

1. Los refrigerios son una excelente manera de asegurarse de que estás **lleno de energía. Es importante que tus refrigerios sean saludables.** Asegúrate de comer un refrigerio saludable entre 2 y 3 horas antes de tu entrenamiento y 2 horas después de este. Aquí hay **algunas ideas para bocadillos sabrosos** que están llenos de frutas y vegetales:
 - Manzanas y tu mantequilla de frutos secos favorita (maní, almendras, girasol).
 - Yogur sin azúcar bajo en grasa con bayas.
 - Queso cottage bajo en grasa con tomates.
 - Zanahorias o pimientos para untar con hummus.
 - Apio con mantequilla de maní y pasas.

Porciones perfectas

Consejos para compartir:


1. Comer bien es importante para tu salud y rendimiento deportivo. **Come lo que tu cuerpo necesita y controla la cantidad de comida que pones en tu plato. Una forma divertida de recordar el tamaño de las porciones es compararlas con el tamaño del equipamiento deportivo.** El tamaño del equipamiento deportivo de la izquierda es aproximadamente del mismo tamaño que una porción de los alimentos de la derecha [*Utilizar el gráfico de porciones perfectas*].
2. Aquí hay algunos consejos más para ayudar a **comer con atención y mantener el control de las porciones:**
 - Usar platos y tazones más pequeños.
 - Limitar las distracciones durante las comidas.

- 
- Mantener la comida extra fuera de la mesa.
 - Comer despacio.
 - Dejar de comer cuando te sientas satisfecho.

Comidas previas a una competencia

Consejos para compartir:

1. Una **comida previa a una competencia** debería darte **la energía necesaria para rendir** y evitar el hambre durante la competencia. También debería darte el **agua adicional que necesitas para evitar la deshidratación**.
2. Antes de las competencias, **evita los alimentos grasos** como papas fritas, frituras y dulces. Estos tardarán más en digerirse y no te darán suficiente energía inmediata.
3. **El momento de tu comida es importante para que el cuerpo tenga suficiente tiempo para digerirla**. Si el cuerpo no digiere la comida a tiempo, es posible que te sientas mal durante la competencia. El tiempo que el cuerpo demora en digerir los alimentos es el siguiente:
 - De 3 a 4 horas para digerir una comida grande.
 - De 2 a 3 horas para digerir una comida pequeña.
 - Menos de 1 hora para digerir un refrigerio pequeño.
4. **Antes de las competencias, asegúrate de comer alimentos que te gusten y que sueles comer. La comida previa a una competencia debe ser rica en proteínas y carbohidratos**. Si tu competencia o entrenamiento comienza dentro de una hora o menos, intenta comer lo siguiente:

- 
- Yogur griego (sin azúcar agregada) y frutas
 - Un refrigerio en barra con bajo contenido de azúcar y alto contenido de proteínas.
 - Una fruta, como plátano, naranja o manzana, y un trozo de queso.

Huesos fuertes

Consejos para compartir:

1. Nuestros huesos nos sostienen y nos permiten movernos. Hay muchas cosas que podemos hacer para mantener nuestros huesos sanos y fuertes. **Las actividades con peso y de resistencia son las mejores para la salud de los huesos.** Prueba algunas de las tarjetas y los videos de mejoramiento físico de Fit 5 para mejorar la fuerza.
2. **Muchos alimentos pueden ayudar a desarrollar huesos saludables:**
 - Productos lácteos como queso, yogur y leche.
 - Vegetales de color verde oscuro como el brócoli, la col rizada y los repollitos de Bruselas.
 - Mariscos como salmón, atún y camarones.
3. Nuestros huesos nos sostienen y nos permiten movernos. Hay muchas cosas que podemos hacer para mantener nuestros huesos sanos y fuertes. La vitamina D, los alimentos ricos en calcio y los vegetales de color verde oscuro **ayudan a desarrollar y mantener huesos fuertes.** Esto puede prevenir fracturas y ayudar a que no haya dolor muscular ni debilidad.

Recursos adicionales y fotos



CONSEJOS DE SALUD SOBRE PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

Consejos para compartir:

1. Prepararse para el ejercicio puede **hacer una gran diferencia** en cómo se desarrolla el entrenamiento o partido. Tener la ropa, los suministros y el equipo adecuados, y calentar antes del ejercicio ayudan a prevenir lesiones y mejorar el entrenamiento. Utiliza la **Lista de verificación de preparación para el entrenamiento** para estar completamente preparado.
2. No solo debes estirar para prepararte para el entrenamiento. También es importante utilizar **ropa y zapatos adecuados** para la actividad que realizas, además de hidratarte **y alimentarte de forma correcta**. ¡No olvides considerar también el clima!
3. Calentar durante 5 minutos antes de hacer ejercicio ayuda a **prevenir lesiones**. **Independientemente del deporte, cada calentamiento debe incluir actividad aeróbica seguida de estiramientos dinámicos**. Las actividades aeróbicas son movimientos de cuerpo completo, como trotar en el lugar, que aumentarán el ritmo cardíaco. Los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que mueven las partes del cuerpo en toda su amplitud. Algunos ejemplos son los movimientos circulares de brazos y los balanceos de piernas.
4. El estiramiento dinámico implica movimientos activos y controlados que llevan al cuerpo a través de un rango completo de movimiento. Estos son mejores que los estiramientos tradicionales/estáticos en el calentamiento porque la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca se mantienen elevadas. Ayudarán a preparar los músculos para el ejercicio, por lo que es importante que te concentre en los músculos que usarás.

[Recursos adicionales y fotos](#)




CONSEJOS DE SALUD SOBRE ENFRIAMIENTO Y RECUPERACIÓN

Rutina de enfriamiento

Consejos para compartir:

1. Cuando termines tu entrenamiento, práctica o sesión deportiva, **siempre debes realizar ejercicios de enfriamiento**. Es tan importante tener un buen enfriamiento como tener un buen calentamiento. Un buen enfriamiento permite que el cuerpo vuelva de forma gradual a un estado de reposo. Un enfriamiento típico incluye actividad aeróbica ligera seguida de estiramientos estáticos.
2. **Un enfriamiento típico incluye actividad aeróbica ligera seguida de estiramientos estáticos**. La actividad aeróbica debe disminuir gradualmente en intensidad/dificultad. Podría ser un trote/caminata corta al 50 % de intensidad con algunos estiramientos estáticos. Los estiramientos estáticos que se realizan en el lugar deben mantenerse durante 30 segundos o más.
3. Aquí hay algunos consejos para el estiramiento estático después del entrenamiento:
 - Mantén cada estiramiento durante al menos 30 segundos.
 - Estira ambos lados.
 - Los estiramientos no deben ser dolorosos.
 - Cada deporte pone tensión en diferentes músculos y articulaciones, por lo que trata de concentrarte en los músculos principales que utilizaste en el entrenamiento.
4. Después de enfriarse, es importante recuperar energía y rehidratarse. Sigue la **Lista de verificación de la rutina posterior al entrenamiento** para obtener más consejos.



Sueño, descanso y recuperación

Consejos para compartir:

1. Después de un entrenamiento, **el cuerpo necesita suficiente tiempo para reparar y reabastecer** los músculos trabajados durante el ejercicio. El sueño y los días de descanso pueden ayudar con la recuperación, el enfoque y la motivación, lo que hace posible sacar lo mejor de uno mismo en cualquier actividad física que se elija.
2. Hacer 30 minutos de actividad física de intensidad media a intensa 5 días a la semana es una parte importante de un estilo de vida saludable. También es importante darle al cuerpo tiempo libre cada semana sin ejercicio y **dormir de 7 a 9 horas cada noche**. Consulte los **Consejos para un sueño saludable** y la **Lista de verificación para un sueño saludable** para saber cómo mejorar la calidad del sueño, el descanso y la recuperación.
3. Después de un entrenamiento, **el cuerpo necesita suficiente tiempo para reparar los músculos utilizados durante el ejercicio**. El sueño y los días de descanso pueden ayudar con la recuperación, el enfoque y la motivación. Tener dos días de descanso activo durante la semana y dormir lo suficiente todas las noches **incrementa la energía, el enfoque, la motivación y el rendimiento**. Gracias a esto, podemos poner lo mejor de nosotros mismos en cualquier actividad física que elijamos.

Recursos adicionales y fotos