



Resolución Ejecutiva Directoral

Moquegua, 29 de diciembre de 2023.

VISTOS: El Informe N° 972-2023-DIRESA-HRM/05 emitido el 29 de diciembre de 2023 por la Unidad de Gestión de Calidad, el Informe N° 056-2023-DIRESA-HRM/05-YYRT emitido el 26 de diciembre de 2023 por Personal de Salud de UGC, el Informe N° 1102-2023-DIRESA-HRM/11 emitido el 17 de noviembre de 2023 por la Jefatura del Departamento de Medicina, el Informe N° 277-2023-HRM-SM-UHD emitido el 14 de noviembre de 2023 por el Coordinador del PPR de Salud Mental y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución Ejecutiva Regional N° 0101-2011-GR/MOQ, del 15 de febrero del 2011, se resuelve crear la Unidad Ejecutora 402 Hospital Regional de Moquegua, en el Pliego N° 455 Gobierno Regional del Departamento de Moquegua, para el logro de objetivos y la contribución de la mejora de la calidad y cobertura del servicio público de salud y que por la función relevante la administración de la misma requiere independencia para garantizar su operatividad, teniendo como representante legal a su director;

Que, los artículos I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud disponen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual colectivo, y que la protección de la salud es de interés público. Por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla; asimismo, el numeral IV señala que, es de interés público la provisión de servicios de salud, cualquiera sea la persona o institución que los provea. Es responsabilidad del estado promover las condiciones que garanticen una adecuada cobertura de prestaciones de salud a la población, en términos socialmente aceptables de seguridad, oportunidad y calidad;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 209-2015/MINSA se resuelve aprobar el Documento Técnico: "Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud", señala en cuanto al impacto en la salud asociada a la actividad física, situación epidemiológica de morbimortalidad, que resulta importante cuantificar y categorizar la actividad física; investigar y aplicar los resultados, para preservar la salud de la población, estableciendo la importancia de los determinantes de la práctica de la actividad física, para formular políticas públicas y educar a la población sobre los beneficios de la actividad física regular y su adopción como hábito;

Que, mediante Informe N° 1102-2023-DIRESA-HRM/11 emitido por la jefatura del Departamento de Medicina remite a la dirección Ejecutiva el "Plan para la implementación de actividad física en el gimnasio de medicina física y rehabilitación para los usuarios de la Unidad de Hospital de Día", el cual tiene como objetivo general mejorar la funcionalidad, independencia y bienestar global de los usuarios, utilizando actividades físicas adaptadas y significativas;

Que, mediante Informe N° 972-2023-DIRESA-HRM/05 emitido por la jefatura de la Unidad de Gestión de la Calidad, brinda opinión favorable en mérito al Informe N° 056-2023-DIRESA-HRM/05-YYRT emitido por personal de la salud, por el cual luego del análisis emite opinión favorable al "Plan para la implementación de actividad física en el gimnasio de medicina física y rehabilitación para los usuarios de la Unidad de Hospital de Día";

Que, el Numeral 7.1 del Artículo 7° del Decreto Supremo N° 004-2019-JUS, que aprueba el Texto Único Ordenado de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General, señala que el régimen de eficacia anticipada de los actos de administración previstos en el Artículo 17°, es susceptible de ser aplicado a los actos de administración interna, siempre que no se violen normas de orden público, ni afecte a terceros;

Contando con el visto bueno de la Unidad de Gestión de la Calidad y con el proveído de Dirección Ejecutiva para la emisión del acto resolutivo;





Resolución Ejecutiva Directoral

Moquegua, 29 de diciembre de 2023.



En atención a la Ley N° 27783 Ley de Bases de la Descentralización y en uso de las atribuciones conferidas en el inciso c) del Artículo 8° del Reglamento de Organización y funciones (R.O.F.) del Hospital Regional de Moquegua aprobado con Ordenanza Regional N°007-2017-CR/GRM.

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR con eficacia anticipada al 07 de diciembre de 2023, el “**PLAN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN PARA LOS USUARIOS DE LA UNIDAD DE HOSPITAL DE DÍA**” del Hospital Regional de Moquegua, el cual consta de diecinueve (19) folios y forma parte integrante de la presente resolución.

Artículo 2°.- ENCARGAR a la **Jefatura del Departamento de Medicina** el monitoreo y evaluación del plan aprobado con la presente resolución.

Artículo 3°.- REMÍTASE copia a la Unidad de Estadística e Informática, para su respectiva publicación en la página web Hospital Regional de Moquegua (www.hospitalmoquegua.gob.pe).

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

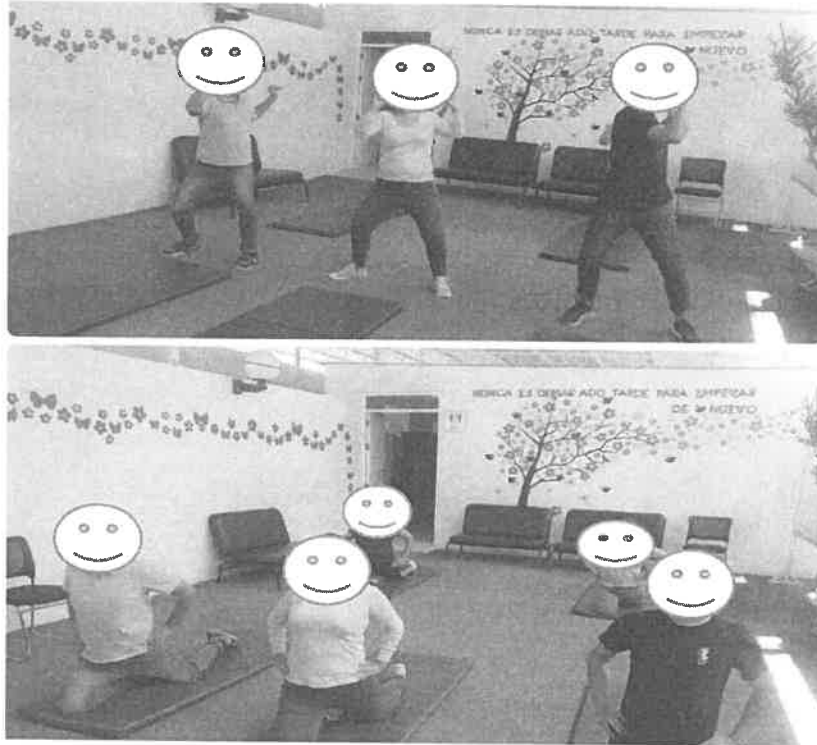


HOSPITAL REGIONAL DE MOQUEGUA


M.E. IDANIA EDITH MAMANI PILCO
C.M.P. 53129 RNE 042740
DIRECTORA EJECUTIVA

IEMP/DIRECCIÓN
JLR/VAL
(01) O. ADMINISTRACION
(01) U. CALIDAD
(01) DPTO. MEDICINA
(01) SERV. PSIQUIATRIA
(01) ESTADÍSTICA
(01) ARCHIVO

HOSPITAL REGIONAL DE MOQUEGUA



PLAN PARA LA IMPLEMENTACION DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO DE MEDICINA FISICA Y REHABILITACIÓN POR LOS USUARIOS DE LA UNIDAD DE HOSPITAL DE DÍA

T.M Margareth Beatriz Apaza Ali

T.M Grethel Panuera Gonzales

Moquegua - 2023

I. INTRODUCCIÓN

La actividad física en la salud mental ha experimentado una significativa revolución en los últimos años, destacando su importancia como un aliado poderoso para el bienestar emocional y psicológico. En las últimas décadas, ha habido una creciente comprensión y reconocimiento de la relación entre el ejercicio físico y la salud mental. El ejercicio físico en la salud mental se refiere al cambio de actitud hacia el papel del ejercicio como una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional y mental de las personas. Cada vez más, la comunidad médica y científica reconoce los beneficios sustanciales que el ejercicio puede aportar a la mente y al cuerpo, especialmente en el contexto de la salud mental.

Este enfoque se basa en la comprensión de que la actividad física no solo afecta el aspecto físico de una persona, sino que también ejerce un profundo impacto en la salud mental, incluyendo el estado de ánimo, el estrés, la ansiedad y la depresión

La actividad física, ya sea en forma de ejercicios estructurados o de actividades cotidianas, ha demostrado mejorar significativamente la calidad de vida y contribuir a un mayor bienestar general.

La implementación de este plan se convierte en un componente esencial de la atención integral. Este plan tiene como objetivo fundamental promover la salud y el bienestar de los pacientes que reciben tratamiento en esta unidad, ofreciéndoles la oportunidad de participar en actividades físicas supervisadas que complementen su proceso de rehabilitación y contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Margaret Beatriz Apaza Ali
Lic. Margaret Beatriz Apaza Ali
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15383

II. BASES LEGALES

- Ley N°30947, Ley de Salud Mental
- Ley N°26842, Ley General de Salud
- Resolución Ministerial N°262-2018/MINSA, Normas Técnicas de Atención Integral de Salud Mental
- Decreto Supremo N°005-2012-TR, Normas de Seguridad y Salud en el Trabajo

III. FINALIDAD

En la Unidad de Hospital de día nuestro objetivo principal es fomentar el ejercicio y la actividad física como parte de las actividades de vida diaria en el usuario mejorando su calidad de vida y proporcionando bienestar. La misma que se realizará por periodos de tiempo corto y con intervalos de una vez a la semana en la mayoría de sus actividades dentro del área de gimnasio del Hospital Regional de Moquegua.

Algunas de las formas en que el ejercicio puede tener un impacto positivo en la salud mental incluyen:

1. Reducción del estrés y la ansiedad: El ejercicio proporciona una distracción positiva y un descanso mental de preocupaciones y pensamientos negativos.
2. Aumento de la función cognitiva: Se observa la mejora de la función cerebral, incluyendo la memoria, la concentración y el pensamiento creativo.
3. Mejora del sueño: La actividad física regular puede ayudar a regular los patrones de sueño y promover un sueño de mejor calidad.
4. Mejora el estado de ánimo: El ejercicio regular está asociado con una mejora en el estado de ánimo y reducción de los síntomas de depresión. Puede aumentar la autoconfianza y generar bienestar.
5. Socialización: Participar de actividades físicas grupales en un entorno social puede proporcionar el aumento de conexión social y reducir el aislamiento.

IV. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Mejorar la funcionalidad, independencia y bienestar global de los usuarios, utilizando actividades físicas adaptadas y significativas.

4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejorar la funcionalidad de los usuarios en la vida cotidiana.
- Evitar el sedentarismo.
- Incentivar la práctica de ejercicios de intensidad moderada.

V. RESPONSABLES DE LA FORMULACIÓN DEL PLAN

Nº	Apellidos y Nombres	Cargo	Correo electrónico	Teléfono
01	Apaza Ali Margareth Beatriz	Tecnólogo Médico	mapazaali@gmail.com	973062446
02	Panuera Gonzales Grethel Dalila	Tecnólogo Médico	grethelpanueragonzales@gmail.com	942743551

VI. AMBITO DE APLICACIÓN

El presente plan para la implementación de actividad física es de aplicación en los servicios de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Regional de Moquegua específicamente en el gimnasio de dicha área.

VII. CARACTERIZACIÓN DEL PLAN

• Identificación de necesidades

La población que se considera para estas actividades son usuarios de la Unidad de Hospital de día que vienen asistiendo por un periodo mayor de 2 meses y requieren mejorar su condición física y evitar el constante sedentarismo e inactividad física que conlleva su enfermedad.

• Priorización de necesidades

La Unidad de Hospital de día actualmente carece de máquinas y materiales terapéuticos como caminadora, trotadora, bicicleta estacionaria, bicicleta elíptica, pesas, bandas elásticas entre otros para realizar ejercicios físicos de mediano –alto impacto.

• Desarrollo de actividades

Proponemos series de actividades físicas de intensidad moderada- alta la cual conlleva un conjunto de ejercicios y actividades que implican un esfuerzo físico que es más vigoroso que el nivel de actividad diaria habitual, pero que aún permite mantener una conversación con el usuario mientras se realiza. Los programas de actividades físicas de intensidad moderada son adecuados para la mayoría de las personas, incluidas aquellas que pueden estar empezando a ejercitarse o que tienen ciertas limitaciones físicas.

- Ejercicios cardiovasculares
- Ejercicios de fuerza y resistencia muscular

Lic. Margareth Beatriz Apaza Ali
 Tecnólogo Médico
 Terapia Física y Rehabilitación
 C.T.M.P. 15383

- **Tiempo y duración de la actividad**

Teniendo una duración aproximada de 30 a 45 min en la cual se explicará detalladamente cada ejercicio y actividad a realizar, con series, repeticiones y secuencias personalizadas. Este circuito de actividades ya estará establecido por el personal encargado previamente a la actividad.

Los usuarios de la Unidad de Hospital de día vienen de lunes a viernes de manera permanente por un periodo de 4 a 6 meses en el turno diurno, es por ello que solicitamos dicho programa se realice desde el mes de Diciembre del presente año una vez a la semana, los días jueves por periodo aproximado de una hora en el gimnasio para mejorar la adaptación física y realizar el seguimiento respectivo a las actividades previamente coordinadas con el área de Medicina Física y Rehabilitación.

El plan consta de las siguientes fases:

1. Fase de calentamiento: Al inicio de cada sesión se realizaron aproximadamente 10 minutos de calentamiento, que consistió en actividades basadas principalmente en caminar (de manera más lenta o rápida según se va avanzando las sesiones). Se procuró que esta fase del entrenamiento también fuese motivadora y amena, de manera que se fueron incorporando elementos como pelotas o balones que los participantes iban desplazando o se las pasaban de unos a otros. También se organizaron circuitos que permitieron hacer desplazamientos laterales, caminar hacia atrás, pequeños cambios de ritmo, etc.
2. Fase de trabajo activo: Es la parte más importante del programa de intervención fisioterapéutico, donde se realizó un trabajo mixto, basado en ejercicios aeróbicos, de fuerza, propioceptivos, de equilibrio y respiratorios. En todo momento se realizó durante esta fase un aumento progresivo de la intensidad de los ejercicios, sin llegar, en ningún caso, a intensidades de trabajo altas. Dentro de la fase de trabajo activo, que se realizaron en las 5 semanas que constituyeron el programa, las cuales tuvieron una duración de 30 a 45 minutos de cada sesión.
3. Fase de estiramientos: Al finalizar de trabajo activo del programa se realizaron auto-estiramientos de aprox. 10 minutos de duración, haciendo hincapié en la muscular que más había trabajado durante la sesión de entrenamiento.
4. Fase de relajación: Todas las sesiones de la Intervención Fisioterapéutico finalizaron con una pequeña parte de relajación, de aproximadamente 10 minutos de duración, donde se insistió en el control de la respiración.

Margareth
Lic. Margareth Beatriz Apaza Ali
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15383

SIMULACIÓN DE PROGRAMA SEMANAL DE EJERCICIOS FISICOS

BICICLETA CINETICA

Utilizar la bicicleta estática es sencillo y se trata de un gran ejercicio cardio, pero hay una serie de consejos a tener en cuenta para evitar lesiones. Primero debemos ajustar el manubrio, el asiento y demás elementos de acuerdo con nuestra comodidad.

También hay que prestar atención a la postura, principalmente en lo que tiene que ver con el torso, que debe mantenerse recto. Especial cuidado merece el cuello, ya que mantener la mirada mucho tiempo hacia el frente o hacia arriba podría causarnos algunos dolores.

1. Rutina de velocidad

Como siempre, antes de cualquier actividad física debemos realizar una entrada en calor para activar los músculos. Luego aumentaremos la velocidad durante lapsos cortos y alternaremos con períodos mayores de descanso.

En la parte final equiparamos los tiempos para exigirnos al máximo durante 1 minuto por otro de recuperación. El ejercicio completo es de media hora.

A continuación, te contamos cómo realizar la rutina de velocidad en 3 pasos simples:

1. Entrada en calor: 10 minutos de pedaleo con baja intensidad.
2. Primera etapa: aumentamos la velocidad en los primeros 10 segundos de cada minuto y bajamos la intensidad durante los otros 50 segundos.
3. Etapa final: pedaleamos a máxima velocidad durante 1 minuto completo. Transcurrido ese tiempo, bajamos a intensidad moderada o suave durante el minuto siguiente.

2. Rutina EMOM con sprints en bicicleta estática

La rutina EMOM es ideal para mejorar nuestra condición física. Se trata de carreras de velocidad durante lapsos cortos por tiempos de pedaleo moderado más amplios.

Se puede ejecutar de la siguiente manera:

- Entrada en calor: estiramos los músculos y las articulaciones.
- Primera etapa: pedaleo durante 5 minutos a intensidad moderada.
- Segunda etapa: comenzamos los sprints. Se trata de pedalear a la máxima velocidad posible durante 20 segundos.

- Etapa de recuperación: tras 20 segundos de sprints, 40 segundos de intensidad moderada. Esta secuencia se repite durante 20 minutos.

CAMINADORA

Estocadas caminando

Hacer estocadas es difícil por la falta de espacio, em embargo, hacerlas sobre la caminadora quita ese incomodo factor de detener tu rutina. Realizarlas en la caminadora también ayuda a concentrarte a mantener un ritmo y perfeccionar tu movimiento.

Se realizan parándose con los pies separados a la altura de los hombros. Comienza la caminadora a un nivel en el que uno se siente cómodo y empieza a caminar flexionando por los menos unos 90° intercalando cada pierna. Mantenemos las manos junto al pecho.

Desplantes laterales

Este ejercicio trabaja los muslos, en el área interior y exterior, mientras hacemos cardio y tonificamos las piernas. Se realiza parándonos sobre la caminadora con las piernas ligeramente flexionadas. Se comienza la caminadora a una velocidad promedio, es importante cambiar de lado después de cierto número de desplantes.

Desplantes laterales bajas

Paramos sobre la caminadora u flexionar las piernas a medio squat. Se mantiene la espalda derecha y se comienza la caminadora a una velocidad. Hacemos los laterales flexionados bien las piernas e intercambiando de lados. Se realiza parándonos sobre la caminadora con las piernas ligeramente flexionadas. Se comienza la caminadora a una velocidad promedio, es importante cambiar de lado después de cierto número de desplantes.

Caminando de cangrejo

La caminadora en este ejercicio ayuda a trabajar glúteo, tríceps y la parte trasera de los muslos. Comienza la caminadora a una velocidad lenta, nos colocamos detrás de la caminadora en posición de cangrejo y se coloca las manos en los lados de la base, dando la espalda a la caminadora. Mantenemos las caderas elevadas y comenzamos a caminar con las manos sobre esta.

Sentadilla en caminadora

Nos paramos sobre la caminadora y nos agarramos de las manijas con ambas manos tratando de mover las piernas hacia delante para empujar la cinta del aparato.

PESAS

Algunos más sencillos, otros algo más técnicos, pero todos ellos están pensados para fortalecer un conjunto de músculos específico y mejorar nuestra condición física.

Sentadillas con mancuernas

Es de los mejores ejercicios con mancuernas que se pueden hacer en casa sin banco ni ningún otro accesorio similar. Además, esta postura sirve no solo para tonificar el tren superior, sino para trabajar la zona abdominal, que suele ser la más perjudicada cuando se trata de acumulación de grasa y malos hábitos alimenticios.

Press de pectoral con mancuernas

Los ejercicios con mancuernas para los brazos flácidos deben centrarse en trabajar tanto los músculos de la parte anterior como posterior de la extremidad, algo que con esta rutina se consigue. Incluso se pueden realizar repeticiones tomando el press de banca como base para hacer que los brazos adquieran más masa muscular, aunque conviene adaptar la intensidad del ejercicio a cada usuario.

Peso muerto con mancuernas

Si lo que buscas es una rutina fácil, poco complicada y perfecta para trabajar la zona posterior del cuerpo, ojo a este: uno de los más recomendables ejercicios con mancuernas para trabajar espalda y hombros. Utiliza la inercia que provoca el peso muerto del cuerpo para generar una resistencia que ayude al músculo a ganar masa con el esfuerzo generado, lo que contribuye a ejercitar el grupo muscular de la espalda y de los hombros.

No obstante, en según qué perfiles de usuario puede ser conveniente la asistencia, aunque sea telemática, de algún especialista para evitar lesiones o tener en cuenta ciertos aspectos.

Sentadilla búlgara

Es un tipo de ejercicio realmente completo que consigue trabajar varios grupos musculares tanto del tren superior como inferior del cuerpo. Mejora la coordinación y potencia la flexibilidad. Puede realizarse con o sin mancuernas, siendo con estas cuando se consigue un mayor beneficio.

Press de hombro con mancuernas

Si echamos un vistazo a los ejercicios con mancuernas que se pueden hacer estando sentado, el press de hombro es uno de los más conocidos. Ideal si llevas tiempo sin entrenar, es un ejercicio ideal para que los hombros vayan cogiendo una resistencia adquirida, mejorando su fortaleza y ayudando a la coordinación del tren superior. También combaten la flacidez de los brazos, por lo que es de los más recomendados para los que aún no han cogido el hábito.

Zancadas con mancuernas

¿Buscas trabajar el tren inferior en especial? Las zancadas con peso añadido son una manera excepcional de hacer que la parte inferior del cuerpo trabaje y se mantenga equilibrado con la zona superior, si es que esta se ha tonificado con anterioridad.

Conviene hacer pequeñas repeticiones de cinco para ajustar la intensidad en un principio, pudiendo prolongarlas conforme se vaya adquiriendo tolerancia al nivel de resistencia fijado.

Remo con mancuernas

Otro de los ejercicios más top con mancuernas para que los brazos flácidos dejen de ser un problema. Trabajan varios grupos distintos de músculos y mejoran la coordinación, pudiendo combinarlos con otras rutinas para mejorar la efectividad de las rutinas.

Eso sí, para hacerlo en casa tendrás que elegir bien el sitio, ya que conviene que la zona esté lo más despejada posible para evitar que algunos de tus enseres sufran posibles daños por la postura que obliga a adoptar.

Curl de bíceps

Es uno de los muchos ejercicios con mancuernas que se puede hacer en un banco, aunque no tiene por qué. Lo mejor es hacerlo para ganar estabilidad, ya que en el curl de bíceps cuenta tanto la intensidad del ejercicio, definida por el peso, como el saber adoptar una postura adecuada para que los músculos trabajen.

Patada de tríceps

Quizá pueda ser de los ejercicios con mancuernas más complejos para hacer en casa (sin banco son muy difíciles de hacer), pero se puede intentar si dispones de un punto de apoyo en el salón o en la zona de ejercicios que no ponga en riesgo ningún objeto de la sala. Olvídate de usar muebles u objetos del mobiliario para apoyarte, ya que puede resultar peligroso.

Es una buena manera de combatir la flacidez de los brazos y tonificarlos, haciendo que los brazos luzcan fuertes y musculosos.

Remo en plancha con mancuernas

Es de los ejercicios más completos para trabajar músculos clave del tren superior e inferior. De hecho, son muy recomendado para quienes buscan tonificar varios grupos musculares a la vez y conseguir grandes resultados en poco tiempo. Combinado con press de pectoral y curl de bíceps es una opción ideal para crear rutinas eficaces que puedan seguirse en entornos domésticos sin dificultad.

BANDAS ELÁSTICAS

Flexión de piernas con banda de resistencia

Empezamos nuestra lista de los mejores ejercicios con gomas elásticas con un clásico infalible si quieres tonificar tus muslos. Para realizar este ejercicio tendrás que seguir este paso a paso:

1. Siéntate en una colchoneta con una pierna extendida en el suelo y la otra elevada.
2. Seguidamente, coloca la banda elástica en la suela del zapato de la extremidad que tengas en el aire, asegurándote de que esta esté flexionada.
3. Para realizar el ejercicio de resistencia, extiende la pierna en su totalidad mientras coges los extremos de la banda con las manos y luego, suavemente, haz volver la pierna a su posición inicial.

Sentadillas con bandas elásticas

Dentro de los mejores ejercicios con bandas elásticas para piernas encontramos este otro clásico, una opción que te permitirá trabajar tanto las piernas en su totalidad como los glúteos. Así pues, si quieres tonificar el tren inferior de tu cuerpo, sigue este paso a paso:

1. Sitúa la banda elástica alrededor de tus rodillas de forma circular.
2. Separa ligeramente las piernas para que la banda no caiga en ningún momento.
3. Baja lentamente, como si hicieras una sentadilla normal. Es importante que sientas la presión de la banda de resistencia alrededor de tus piernas.

Patada de burro con banda elástica

Los ejercicios con bandas de resistencia para piernas y glúteos te ayudan a lograr unas piernas más atléticas en menos tiempo, pues las gomas elásticas son una herramienta clave para agilizar el proceso. Con el siguiente ejercicio podrás trabajar isquiotibiales, muslos internos, cuádriceps, gemelos y glúteos.

1. Engancha la banda de resistencia en el pie por el que quieras empezar.
2. Ponte a cuatro patas, sujetando los extremos de la banda elástica con ambas manos.
3. A continuación, realiza las patadas de glúteo normales, pero poco a poco, hasta donde te permita llegar la banda elástica.

4. Debes intentar que la pierna permanezca recta en todo momento y aguantar la posición con la banda estirada. Si quieres lucir unos glúteos firmes en poco tiempo, este artículo sobre Cómo hacer crecer los glúteos te dará todos los consejos y pasos que necesitas.

Elevación lateral de piernas con bandas elásticas

Se trata de un ejercicio perfecto para tonificar los glúteos y adelgazar cintura y caderas rápidamente. Como siempre, solo necesitarás una banda elástica que se adecue a tus capacidades:

1. Ponte de pie y sitúa la banda elástica alrededor de tus rodillas.
2. Separa levemente las piernas y fuerza tu abdomen y tus glúteos para mantener el equilibrio en todo momento.
3. Ahora, empieza a elevar lateralmente una de tus piernas hasta donde te permita la banda elástica.
4. Devuelve lentamente la pierna a su sitio y haz tantas repeticiones como puedas a lo largo de 30 segundos.
5. Pasado este tiempo, descansa siete segundos y repite lo mismo con la otra pierna.

Patada de glúteos con banda elástica

Este ejercicio es intenso pero muy eficaz, así que te recomendamos que lo incluyas siempre hacia el principio de tu rutina de ejercicios con bandas elásticas para hacer en casa. Sigue estos pasos:

1. Estando de pie, coloca la banda de resistencia alrededor de tus rodillas.
2. Separa ligeramente las piernas y flexiónalas un poco, como si fueras a hacer una sentadilla.
3. Mantén las manos delante de tu pecho para aguantar el equilibrio.
4. Empieza elevando una de tus piernas y haz movimientos arriba y abajo hasta donde te permita la goma. No dejes que el pie toque el suelo en ningún momento.
5. Pasados 30 segundos, descansa y repite el procedimiento con la otra pierna.

Flexiones de bíceps con bandas elásticas

Todas las rutinas de ejercicios con bandas elásticas para hacer en casa deben incluir algunas buenas opciones para trabajar los brazos, los hombros y la espalda, ya que son partes del cuerpo más difíciles de tonificar que, por lo tanto, necesitan la ayuda extra de las bandas de resistencia. Te ayudamos con un paso a paso para hacer flexiones de bíceps con bandas elásticas:

1. Lo primero que debes hacer es sujetar la banda de resistencia con la planta de tu pie.

2. Luego, toma las asas (o los extremos) de la banda con tus manos, dejando los brazos extendidos.
3. Para ejercitar los bíceps, solo tendrás que tirar de las agarraderas y dirigir tus manos hacia tus hombros.
4. Devuelve tus manos a la posición inicial y hazlo lentamente.

Extensiones de tríceps

Seguimos con uno de los mejores ejercicios con gomas elásticas para los tríceps: la extensión con banda elástica. Si quieres lucir unos brazos fibrados y delgados, no dudes en incluir este paso a paso a tus rutinas.

1. Lo primero que debes hacer es fijar la banda de resistencia en un lugar elevado frente a ti, asegurándote de que las asas estén al alcance, más o menos por la zona abdominal.
2. Después, sujeta las bandas con las dos manos y procede a extender los codos hacia abajo para realizar el ejercicio de resistencia.
3. Vuelve a la posición inicial con suavidad, tensando siempre los tríceps para trabajar esa zona.

Flexiones para tonificar tríceps

Aunque es un poco más complejo e intenso que el ejercicio anterior, la opción que te presentamos ahora es infalible para lograr unos brazos delgados y tonificados en pocos días. Añádelo en tu rutina de ejercicios con bandas elásticas para hacer en casa y notarás diferencias en cuestión de días.

1. Sujeta bien la banda elástica con las plantas de tus pies.
2. Alza los brazos por encima de tu cabeza, flexiona los codos y agarra ambos extremos de la banda con tus manos. Las palmas deben mirar hacia afuera.
3. Para realizar el ejercicio, flexiona y estira los codos, subiendo y bajando la banda elástica y haciendo trabajar tus tríceps en todo momento.

Ejercicio de hombros y espalda con bandas elásticas

Nos distanciamos ligeramente de los ejercicios para tríceps con bandas elásticas y nos preparamos para trabajar los hombros y la espalda, dos partes del cuerpo que se verán enormemente reforzadas gracias a esta pequeña goma.

1. Pisa la banda elástica con el pie que quede más adelantado.
2. Toma la banda con ambas manos, haciendo un puño y asegúrate de que la palma quede hacia dentro, es decir, mirándote a ti.
3. A continuación, empieza a estirar y a flexionar los codos, subiendo la banda tanto como puedas (hasta la altura de tu pecho) y bajando de nuevo hasta tus caderas.

4. Haz fuerza con los bíceps y con tus hombros.

Ejercicio de bíceps y hombros

Uno de nuestros ejercicios con bandas de resistencia para brazos favorito es este, ya que nos permite trabajar los bíceps y los tríceps pero también los hombros y la espalda de manera cómoda y eficaz.

1. Pisa la banda elástica con las suelas de tus zapatos.
2. Baja ligeramente tu cuerpo, haciendo que tu espalda quede en línea diagonal y que tu trasero esté ligeramente echado hacia afuera.
3. Flexiona levemente tus piernas y haz fuerza con el abdomen para aguantar bien la postura.
4. Con cada extremo de la cuerda en una mano diferente, empieza a flexionar los codos hacia arriba, tirando de la banda hacia ti y después vuelve a la posición inicial.
5. Ahora estira los brazos hacia los lados, haciendo que la cinta quede bien tensa. Vuelve a la posición inicial.

Prensa de pecho con bandas elásticas

Los ejercicios con bandas elásticas no sólo sirven para fortalecer brazos y piernas, sino que gracias a la versatilidad de este instrumento podemos trabajar otras zonas del cuerpo como los abdominales, los pectorales, los deltoides, etc. Si quieres trabajar tu pecho y toda la zona pectoral, sigue este paso a paso:

1. Busca un lugar elevado para enganchar la banda de resistencia.
2. Luego, de espaldas, toma una de las asas con tu mano a la altura del hombro.
3. Para realizar el ejercicio correctamente, empuja la banda de manera frontal hasta extender por completo el brazo.
4. Haz las mismas repeticiones con un brazo que con el otro.

Ejercicio de la bicicleta con bandas elásticas

Si quieres eliminar grasa de tu barriga rápidamente, nada mejor que una rutina de abdominales con bandas elásticas. Prepárate para empezar con el clásico ejercicio de la bicicleta:

1. Túmbate en una colchoneta hacia arriba y sitúa la banda elástica en las plantas de tus pies.
2. Con las manos detrás de la cabeza, empieza a dirigir primero una rodilla y después la otra hacia tu pecho, de modo que tu codo derecho toque tu rodilla izquierda y viceversa.
3. Ve haciendo el movimiento de la bicicleta lentamente, siempre forzando tu abdomen con cada impulso.

Puente con bandas elásticas para el abdomen

Otro de los ejercicios para hacer abdominales con bandas elásticas que no pueden faltar es el del puente, pues además de ser sencillo te ayudará a tonificar más partes de tu cuerpo en menos tiempo. Trabaja tanto el abdomen como las piernas y los glúteos con esta variedad.

1. Sitúa la banda elástica entre tus rodillas cuando estés boca arriba en una loca o colchoneta.
2. Separa ligeramente las piernas hasta tensar la banda elástica.
3. Con las manos a cada lado de tu cuerpo, eleva lentamente tu torso y haz fuerza con los glúteos y los abdominales.
4. Aguanta la posición durante unos siete segundos y vuelve a descender lentamente, siempre aplicando la fuerza en tu abdomen y en tus glúteos.

STEP

Marcha sobre step

Empezamos con un ejercicio básico de step que nos servirá para calentar y para descansar entre ejercicios sin detener el ritmo. Este ejercicio trata de subir y bajar del step alternando los pies al mismo tiempo que movemos los brazos, como si estuviéramos andando rápido o haciendo marcha.

Paso V sobre step

Como el nombre del ejercicio indica, se trata de hacer una V imaginaria con los pies.

1. Con los pies juntos frente al step, subes la pierna derecha en diagonal hacia la derecha, luego la izquierda en dirección izquierda en diagonal y vuelves al punto de partida con los pies juntos bajo del step.
2. Repite 60 segundos.

Elevación de rodilla sobre step

1. Subimos al step con la pierna derecha y elevamos la izquierda con la rodilla flexionada hasta la altura de la cintura.
2. Puedes acompañar el ejercicio dando impulso con los brazos o con un par de mancuernas ligeras. Alterna las piernas en cada repetición.
3. Repite 60 segundos.

Patada de glúteo sobre step

Este ejercicio es igual al anterior con la variante de la patada de glúteo.

1. De frente al step subimos con la pierna derecha y la izquierda la llevamos hacia atrás como si quisiéramos empujar con la planta del pie hacia arriba. Alterna las piernas en cada repetición.
2. Repite 60 segundos.
3. Estos dos ejercicios con step, el 3 y 4, son muy similares y puedes alternarlos entre ellos también.

Pasos laterales sobre step

1. Nos subimos al step por el lateral, no de frente.
2. Partimos con los pies juntos sobre el step y bajamos la pierna derecha al suelo a la vez que elevamos el brazo derecho y volvemos a subir el pie al step.
3. Ahora bajamos el pie izquierdo al suelo a la vez que elevamos el brazo izquierdo y volvemos al punto inicial sobre el step.
4. Repite 60 segundos.

Cruzar el step

1. Nos ponemos de lado junto al step, subimos el pie que está más próximo al step, subimos el otro y ahora bajamos por el otro lado también en dos pasos.
2. En total son cuatro pasos para pasar de un lado a otro del step.
3. Repite 60 segundos.

Zancadas con salto sobre step

1. Este ejercicio consiste en ir alternando zancadas apoyando siempre la pierna que queda más adelantada encima del step.
2. Si sufres de rodillas no es un ejercicio muy aconsejable, puedes hacer las zancadas sin salto para evitar lesiones.
3. Repite 30 segundos.

Sentadillas con salto sobre step

1. De frente al step con las piernas algo más abiertas que el ancho de tus hombros, salta al step con las dos piernas a la vez y haces una sentadilla.
2. Vuelve de un salto a la postura inicial.

3. Estos ejercicios cardiovasculares son más intensos pero muy eficaces para quemagrasa. Repite 30 segundos.

Flexiones sobre step

Con las flexiones sobre step hacemos un ejercicio de fuerza en brazos y pecho ideal para tonificar.

1. Apoyamos las palmas de las manos encima del step e intentamos hacer las flexiones que seamos capaces sin lastimarnos.
2. Si eres principiante, apoya las rodillas para hacer las flexiones, te ayudará bastante.
3. Repite 30 segundos.

Fondos sobre step

El último ejercicio es también para tren superior.

1. Sentada con las piernas estiradas y el step detrás de ti, flexiona los codos y coloca las palmas de las manos en el borde del step.
2. Levanta el cuerpo del suelo con la ayuda de los brazos y vuelve a bajar hasta rozar el suelo sin apoyar por completo.
3. Repite 30 segundos.

Equipos solicitados para la actividad

- **Bicicleta cinética**

Disponen de un freno de resistencia graduable y un indicador para marcar el número de revoluciones o la distancia recorrida. Se utilizan para entrenar y aumentar la resistencia de los músculos de los miembros inferiores y también como ejercicio cardiovascular.

Periodo: 5 -10 min

Ejecución del ejercicio: Según la actividad asignada al usuario.



- **Caminadora**

La caminadora o trotadora se utiliza en actividades cardiovasculares proporcionando al usuario una eficacia progresiva en el ejercicio físico.

Periodo: 5 -10 min

Ejecución del ejercicio: Según la actividad asignada al usuario.



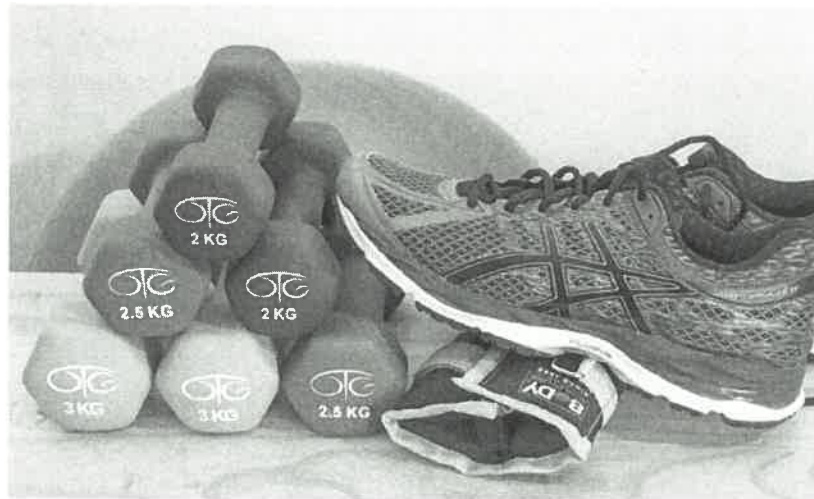
- **Pesas**

Las pesas son instrumentos que ayudan a las personas a mejorar su fuerza y resistencia muscular y se implementan dentro de una rutina de ejercicios.

Periodo: 5 -10 min

Secuencia: 3 series de 10 repeticiones.

Ejecución del ejercicio: Según la actividad asignada al usuario



- **Bandas elásticas**

Las bandas elásticas proporcionan una fuerza contra la que el músculo tiene que trabajar y ofrece una resistencia progresiva. La resistencia progresiva hace que la cantidad de fibras musculares que se utilizan en el ejercicio de la masa muscular aumente a medida que se avanza en el rango de movimiento.

Periodo: 5 -10 min

Secuencia: 3 series de 10 repeticiones.

Ejecución del ejercicio: Según la actividad asignada al usuario



Mariela Apaza Ali
Lib. Margareth Beatriz Apaza Ali
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.I.M.P. 163983

- **Step**

Es un escalón que nos brinda mejorar las actividades funcionales de manera dinámica.

Periodo: 5 -10 min

Secuencia: 3 series de 15 repeticiones.

Ejecución del ejercicio: Según la actividad asignada al usuario



VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	Actividad	Por mes : Diciembre				Responsable
		Cronograma por semanas				
		7	14	21	28	
1	Ejercicios Cardiorespiratorios	X				Lic T.M Grethel Panuera Gonzales Tec enf. Myriam Flores Molina
2	Ejercicios de fortalecimiento muscular		X			Lic T.M Grethel Panuera Gonzales Tec enf. Graciela Aro Aro
3	Ejercicios de resistencia muscular			X		Lic T.M Margareth Apaza Ali Tec enf. Myriam Flores Molina
4	Ejercicios Cardiorespiratorios				X	Lic T.M Margareth Apaza Ali Tec enf. Graciela Aro Aro

IX. COSTO DEL PLAN

- El presente plan será autofinanciado con Recursos de funcionamiento del Hospital Regional de Moquegua, detallado a continuación:

Tipo de Personal	Cant
Tecnólogo Medico	02

- Recursos económicos a ser priorizados por el Hospital, que implica adquisiciones de: bienes, servicios o equipamiento
 - No se marcan gastos ya que se realizarán dichas actividades en la institución y con los bienes de la misma .

Lic. Margareth Beatriz Apaza Ali
 Tecnólogo Médico
 Terapia Física y Rehabilitación
 C.T.M.P. 15383