



¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?

Si su médico le sugiere que comience un programa de actividad física, siga ese consejo. La Asociación americana del corazón (AHA) recomienda que todos los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada-intensa cada semana. Las personas que no realizan suficiente actividad física tienen muchas más posibilidades de tener problemas cardiacos.



La actividad física regular de intensidad moderada puede reducir el riesgo de:

- Enfermedad coronaria y ataque al corazón
- Presión arterial alta
- Colesterol total alto, colesterol LDL (malo) alto y colesterol HDL (bueno) bajo
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Ataque cerebral

Si tiene una enfermedad crónica, consulte a su médico especialista sobre un programa de ejercicio adecuado para usted. Una vez que comience, se dará cuenta que no sólo es bueno para su salud, sino que también es divertido

¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La práctica regular de actividad física tiene los siguientes efectos:

- Fortalece su corazón, pulmones, huesos y músculos.
- Le da más energía y fuerza.
- Alcanza una composición corporal favorable
- Favorece el control del peso y la presión arterial.
- Lo ayuda a controlar el estrés y a mejorar el sueño.



- Lo hace sentirse mejor sobre su apariencia.

¿Qué tipo de actividades debería realizar?

¡No necesita ser un atleta para prevenir enfermedades cardiovasculares! Actividades de leve-moderada intensidad, realizadas de forma continua pueden ser suficientes:

- Caminar a paso enérgico
- Trabajar en el jardín
- Realizar tareas domésticas moderadas
- Bailar o hacer ejercicio en casa

Una actividad física más vigorosa puede mejorar aún más el estado de estado físico. Comience suavemente y vaya aumentando a medida que su corazón se vuelva más fuerte. Mantenga una intensidad suave a moderada, por períodos de tiempo cortos y termine realizando sus sesiones durante toda la semana.



La mayoría de los adultos saludables no necesitan consultar a un médico antes de empezar a ser más activos físicamente. Sin embargo, en ocasiones unas recomendaciones por un profesional pueden ayudar sobre los tipos de actividades y las formas de progreso que son mejores para usted, con un ritmo seguro y firme. Más adelante se puede continuar con las siguientes actividades:

- Hacer excursionismo o trotar
- Subir escaleras
- Andar en bicicleta, nadar o remar
- Danza aeróbica o esquí de fondo



¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

- Realice un total de al menos 150 minutos de actividad física moderada-intensa o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana.
- Asegúrese de que sea regular, puede llegar al objetivo de 150 minutos al hacer aproximadamente 30 minutos de actividad física en la mayoría o todos los días.



¿Qué más puedo hacer?

Busque formas de añadir más actividad física a su rutina diaria. Puede marcar la diferencia en su salud general con sólo hacer unos pequeños cambios en su estilo de vida.

- Camine 10 ó 15 minutos durante la hora del almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del ascensor y las escaleras mecánicas.
- Aparque lejos de la tienda o trabajo y siga caminando.
- No economice el ejercicio, aproveche cualquier oportunidad para moverse

Y recuerde que el ejercicio debe formar parte de su hábito de vida

DISFRÚTELO