

¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?

Si su doctor le sugirió que comience un programa de actividad física, siga ese consejo. American Heart Association 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 cardíacos.

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, hable con su proveedor de atención médica sobre un programa de ejercicio adecuado para usted. Una vez que comience, se dará cuenta que ejercitar no sólo es bueno para su salud, ¡sino que también es divertido!

¿Qué más puede hacer la actividad física por mí?

La actividad física está asociada con los siguientes beneficios:

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

¿Qué tipo de actividades debería realizar?

¡No necesita ser un atleta para reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón y ataques al cerebro! Si lo hace varios o todos los días, puede beneficiarse de actividades como éstas:

- Caminar a paso enérgico
- Trabajar en el jardín y en el patio
- Realizar tareas domésticas moderadas a pesadas
- Bailar por placer o hacer ejercicio en casa

Una actividad física más vigorosa puede mejorar aun más el estado de su corazón y pulmones. Comience suavemente y vaya aumentando a medida que su corazón se vuelva más fuerte. Comience con intensidad suave a moderada, por períodos de tiempo cortos. Extienda sus sesiones durante toda la semana.

La mayoría de los adultos saludables no necesitan consultar a un médico o proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a ser más activos físicamente. Sin embargo, el

proveedor del cuidado de la salud puede aconsejarlo sobre los tipos de actividades y las formas de progreso que son mejores para usted, en un ritmo seguro y firme. Luego intente una o más de 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 hacer una gran diferencia en su salud general con sólo hacer unos pequeños cambios en su estilo de vida. A continuación se incluyen algunos ejemplos:

- Camine por 10 ó 15 minutos durante la hora del almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del ascensor y las escaleras mecánicas.
- Estacione lejos de la tienda y camine por el estacionamiento.