

# Estar activo para una vida mejor

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

La mejor inversión para la salud de las personas inactivas es que comienzan a moverse. ¡Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta, incluso cuando se hace por pocos minutos! Incorpora 2, 5, 10 o 20 minutos a lo largo del día. ¡Cada minuto activo ayuda a mejorar la salud!

¿Sabías que no hacer suficiente actividad física puede ocasionar los mismos problemas de salud causados por fumar y el sobrepeso? Moverse más seguido:

- Mejora tu estado de ánimo y sueño;
- Atrasa los efectos del envejecimiento;
- Reduce tu riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral/embolia, presión arterial alta, diabetes tipo 2, aumento de peso y varios tipos de cáncer;
- Ayuda a mantener tu sistema inmunológico el cual puede ayudarte a reducir tu riesgo de infección, disminuir síntomas y acelerar la recuperación de varias enfermedades;
- Ayuda a mantener tu mente activa a medida que envejeces y disminuye tu riesgo de demencia y de Alzheimer; y
- ¡Aumenta tu energía y simplemente mejora la vida!

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

## Empezando

### Comienza sencillo:

Simplemente siéntate menos y muévete más. Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en tu escritorio. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante el día.



### Mantente activo con un amigo:

Haz actividades que disfrutes y encuentra un compañero en casa o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicio acompañados tienden a seguir haciéndolo por más tiempo que aquellos que lo hacen solos.



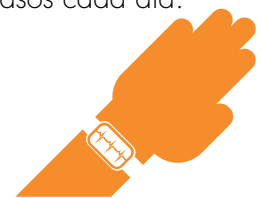
### Checa tu salud:

Si tienes inquietudes sobre tu salud, habla con tu médico antes de comenzar a hacer ejercicio. ¿Problemas musculares o articulares? Pregunta acerca de hacer terapia física antes de comenzar un programa de ejercicio.



### Motivación:

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana o dos. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos cada día.



### Para mantenerte seguro y libre de lesiones:

- Aumenta gradualmente el ritmo y tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y despacio!
- Comienza con esfuerzo ligero a medio.
- Haz calentamiento y enfriamiento (a un ritmo fácil) antes y después del ejercicio.

# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Gradualmente acumula al menos 150 minutos/semana de actividad de intensidad moderada, 75 minutos/semana de actividad vigorosa o una combinación de ambos. Mejorarás tu resistencia y la salud del corazón.

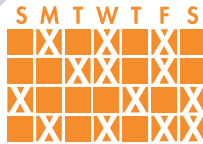
## ¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



## ¿Con qué frecuencia?

3-5 días/semana



## ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



## ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos en total durante el día.



**Recuerda:** Caminar, andar en bicicleta, bailar, nadar y hacer ejercicios acuáticos son excelentes. Sé activo como sea y donde puedas, cada minuto cuenta. Para perder peso, haz el doble de actividad.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, por ejemplo, trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar las canastas de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

## ¿Qué?

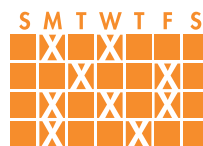
Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o sentadillas en una silla)



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana

\* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta el esfuerzo a medio o duro.



## ¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (por cada grupo muscular). Aumenta hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo. Repite 2-4 veces.



**Recuerda:** Evita esforzarte o aguantar la respiración durante el levantamiento de pesas/objetos. Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional de ejercicios certificado. Ellos pueden enseñarte la manera correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

# Otros tipos de actividad física

- ¡Yoga, Tai Chi y Pilates ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y también son relajantes!
- Ejercicios de flexibilidad: Estira tus músculos de 2 a 7 días por semana hasta el punto de sentir la tensión. Mantenlo por 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira tus pantorrillas o la parte posterior de tus muslos.
- Equilibrio: Los ejercicios pueden incluir pararse en un pie, caminar sobre una línea o usar una tabla de equilibrio. Entrena en un área despejada y usa una silla o pared como apoyo si lo necesitas.

¿Cómo voy a empezar **esta semana?** \_\_\_\_\_