

# Hoja de consejos de actividad física para adultos

Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que usa energía. La actividad física, junto con una dieta adecuada, es la clave para tener un peso y un estilo de vida general más saludable. Las personas adultas necesitan 30 minutos al día de actividad física moderada para mantener su peso. Para perder peso, las personas adultas necesitan aún más minutos de actividad física. Esta actividad puede dividirse en periodos cortos, como 10 minutos tres veces al día o 15 minutos dos veces al día.

## Beneficios de la actividad física

Una cantidad normal de actividad física es buena para su salud y bienestar en diversas formas. La actividad física puede:

- Aumentar su autoestima y disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión
- Fortalecer sus huesos, músculos y articulaciones
- Hacerlo(a) más flexible y mejorar su postura
- Reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, y cáncer de mama y de colon
- Aumentar su nivel de energía

Lea los siguientes consejos para aprender más acerca de la actividad física:

### 1. Dé prioridad a la actividad física

Agregar actividad física a su rutina diaria en el trabajo, en casa y en otros lugares puede reducir el estrés, aumentar la energía, ayudarle a desempeñarse mejor y mejorar su salud a largo plazo.



- Camine, use la bicicleta, patine o corra al trabajo, a la escuela, a la tienda y a otros lugares
- Suba escaleras en lugar de tomar el elevador
- Baje del autobús una o dos paradas antes y camine el resto del trayecto
- Haga ejercicios simples mientras ve televisión o en el trabajo, como sentadillas, lagartijas o estiramientos
- Juegue con sus hijos o lleve a su mascota a caminar
- Limpie la casa, lave el auto o plante un jardín
- Tome descansos de 10 minutos en el trabajo para ejercitarse y vaya a caminar a paso acelerado

## 2. Inicie despacio

Incluso pequeñas cantidades de actividad física son buenas para su salud. Inicie con pequeñas metas de actividad física fáciles de lograr y será más probable que mantenga los hábitos con el tiempo.



- Elija una actividad física ligera para aumentar su fuerza, como caminar, andar en bicicleta, nadar, patinar, hacer yoga o levantar pesas ligeras
- Aumente el tiempo que invierte en la actividad hasta alcanzar una meta de por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana
- Intente con diferentes tipos de máquinas, pesos y clases en el gimnasio o en casa, hasta que encuentre lo que le guste o una combinación que disfrute

## 3. Diviértase

La actividad física puede ser divertida si elige actividades que le gusten. Intente varios tipos de actividades que le atraigan e invite a sus amigos y familiares para que hacer ejercicio se convierta en un evento social.



- Intente algo nuevo como el baile, el ciclismo, las artes marciales o Pilates
- Lleve a su familia a hacer senderismo en caminos locales
- Explore muchos parques, montañas y playas donde pueda realizar actividades
- Arroje una pelota o disco volador de ida y vuelta por diversión
- Únase a un grupo de caminata en su vecindario, a un gimnasio o a la Asociación de Jóvenes Católicos (Young Men Catholic Association, YMCA por sus siglas en inglés)

## 4. Consejos de seguridad al ejercitarse

Hable con su médico si tiene un historial de problemas cardíacos, derrame cerebral u otros problemas de salud graves antes de iniciar una nueva rutina de ejercicio. Para evitar lesionarse o dañar su cuerpo cuando se ejercite, siga los siguientes consejos:



- Haga movimientos de calentamiento antes de ejercitarse empezando despacio y dedique un tiempo para enfriarse después del ejercicio haciendo estiramientos y respirando lenta y profundamente. Mantenga una buena hidratación tomando suficiente agua antes, durante y después del ejercicio
- Escuche a su cuerpo y deténgase si siente señales de debilidad o lesión, como dolor o falta de aliento

CDIP-CVSH-0019-02 (12/01/14)