

Manténgase más activo—para personas sin enfermedades crónicas

¿Cómo ayuda la actividad física?

- Ayuda a atrasar o controlar las enfermedades crónicas.
- Nos adelgaza.
- Nos fortalece nuestros corazones.
- Nos hace más fuertes y produce un mejor balance.
- Nos hace mantenernos jóvenes por más tiempo.
- Nos quita el estrés.

¿Cómo aumentar la actividad física?

Muchas personas piensan que solo las actividades extenuantes son beneficiosas, pero eso no es verdad. Estos son algunos ejemplos de actividad física:

- Jardinería
- Camine con el perro
- Juegue con los niños
- Camine para hacer sus diligencias
- Rastrille las hojas de su patio
- Use las escaleras

Haga una lista de otras formas de hacer actividades: _____

Comience un programa de ejercicios

- Antes de comenzar un programa formal de ejercicios, hable con su médico. El doctor tal vez quiera hacerle un examen físico antes de que comience. Luego escoja una actividad que disfrute.
- Comience cada sesión entre 5 a 10 minutos.
- Trabaje despacio hasta llegar a su objetivo. De 30 a 45 minutos de aeróbicos es suficiente para una actividad. Para mejores resultados, hágalo por 5 o más días a la semana. Lo mínimo es 3 días a la semana.

- Ponga en su calendario el horario de ejercicios. Posiblemente los hará si los ve como una prioridad.
- Haga diferentes actividades, para que no se aburra (fastidie.)
- Ejercítese con un compañero.

Ejercítese con precaución

- Use ropa blanca o de colores vivos si va hacer ejercicio por la noche o muy cerca del tráfico.
- **Use bloqueador del sol si hace ejercicio durante el día, especialmente durante las horas de 10 a.m. y 2 p.m. y use un sombrero.**
- Trate de no hacer ejercicios si el día está muy caliente o muy frío.
- Use ropa y zapatos que estén hechos de fibra natural como el algodón o lana.
- Tome mucha agua.
- Haga calentamiento de sus músculos antes de comenzar a hacer ejercicios aeróbicos, como caminar despacio. Estirarse, cuando los músculos están fríos puede lastimarlos. Usted debe hacer calentamiento todos los días.
- Lleve su identificación por si se enferma o tiene un accidente.
- Lleve consigo un número de teléfono y dinero para hacer una llamada si es necesario.

Entrenando con energía

Entrenando con energía puede hacerlo sentir **fuerte y más activo**. Le ayuda a mantener los músculos tonificados. Si le sube la presión de la sangre, consúltelo con su médico.

Cuando haga ejercicio con pesas, escoja las livianas. Levántelas despacio y con buena postura. Dése al menos de 24 a 48 horas entre cada sesión de entrenamiento para que sus músculos se recuperen y fortalezcan. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios utilizando pesas.

Conteste estas preguntas

1. ¿Quiero comenzar un programa de ejercicios regular? Sí/No
2. ¿Qué ejercicio creo que quiero hacer y disfrutaré? _____

3. ¿Cuándo haré una cita con mi médico para hablar de esto? _____

4. ¿Con quién podría hacer ejercicio? _____

5. ¿Qué necesito hacer antes de comenzar? _____

6. ¿Cuáles son mis propósitos al hacer ejercicio? _____

¿Por cuánto tiempo? _____

¿Qué tan seguido? _____

¿Qué tan intenso? _____