



Actividad física: todo movimiento cuenta

¿Desea verse y sentirse lo mejor posible? Puede que sea más fácil de lo que piensa. La actividad física es buena para todos a cualquier edad. Nunca es demasiado tarde para comenzar.

Haga pequeños cambios

Para aumentar su actividad diaria:

- Quédese parado frente al escritorio mientras trabaja.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Use las escaleras en vez del elevador.
- Estacione más lejos de su destino.
- Camine y converse, vaya a dar un paseo a un lugar seguro para hacer las llamadas telefónicas.
- Vaya en bicicleta a trabajar.
- Salga a jugar al aire libre con su familia.

Incluso aumentar solo un poco la actividad física puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ataque cerebral, diabetes tipo 2 y fragilidad en los huesos (osteoporosis).
- Fortalecer el corazón, los pulmones, los músculos, las articulaciones y los huesos.
- Ayudarle a dormir mejor.

- Aumentar su flexibilidad.
- Protegerle contra el cáncer, incluido el de colon, seno y cuello uterino.
- Ayudarle a lograr y mantener un peso saludable.
- Aumentar el colesterol “bueno” (HDL), que ayuda a prevenir ataques al corazón.
- Ayudar a prevenir o tratar la depresión y a reducir el estrés.

Cantidad de actividad necesaria

Recomendamos 150 minutos a la semana de actividad moderada.

- Tenga el objetivo de hacer 30 minutos o más de actividad física al día, la mayoría de los días de la semana.
- Intente hacer ejercicio en sesiones de 10 o 15 minutos, en lugar de hacerlo en una sesión larga.

Si no ha estado activo últimamente, comience despacio; ¡un poco siempre es mejor que nada! Vaya aumentando a medida que se sienta más fuerte.

Tipos de actividad física

Equilibre sus programas de ejercicio físico incluyendo cuatro tipos de actividad cada semana. Empiece con un tipo y vaya aumentando.

Queme calorías y aumente el ritmo cardíaco. Los ejercicios aeróbicos (cardiovasculares) aumentan la resistencia y mejoran su estado de ánimo. Elevan la frecuencia cardíaca y respiratoria. Por ejemplo:

- Caminar a paso ligero
- Trotar
- Bailar
- Nadar
- Esquiar
- Hacer senderismo
- Andar en bicicleta
- Patinar

Queme grasa y desarrolle músculo.

Los ejercicios de fortalecimiento tonifican los músculos y mantienen los huesos fuertes. Por ejemplo:

- Levantar pesas o usar máquinas para entrenamiento con pesas.
- Trabajar con bandas elásticas.
- Usar el peso de su cuerpo como resistencia, por ejemplo para hacer lagartijas, yoga o Pilates.

Mejore el equilibrio. Estos ejercicios ayudan a desarrollar los músculos de las piernas, fortalecer los músculos abdominales y prevenir caídas. Por ejemplo:

- Caminar
- Pararse sobre un pie
- Practicar *tai chi*, yoga o Pilates

Muévase con más facilidad. Los ejercicios de flexibilidad ayudan a estirar los músculos, aumentan la amplitud de movimiento y promueven la circulación. Por ejemplo:

- Estiramientos
- Práctica de yoga o Pilates

Cómo empezar

Escoja una actividad de la que disfrute y ya le guste o sepa cómo hacerla.

Haga que sea divertido:

- Haga ejercicio con un compañero.
- Haga ejercicio con música o videos.
- Inscríbase en una clase.
- Haga actividades diferentes todos los días.
- Mantenga un ritmo moderado (de forma que pueda hablar).

Establezca una meta:

- Comience poniéndose objetivos realistas a corto plazo, tal como caminar media milla o nadar durante 10 minutos tres veces a la semana.
- Pase a la siguiente meta una vez que se sienta bien en su nivel actual.

Haga que suceda.

Programe el tiempo. Escriba el horario de sus programas de ejercicio físico en su calendario. ¡Haga que la actividad física forme una parte importante de su día!

Anote su progreso. Escriba su actividad de todos los días en un diario, en una aplicación o en línea. Anote el tiempo que pasó haciendo ejercicio, cómo se sintió antes y después, y sus logros.

Busque a algún amigo o compañero para hacer ejercicio juntos. Esto le ayuda a mantenerse motivado, darse apoyo mutuo y divertirse mientras hace ejercicio.

Concéntrese en lo positivo. Sienta los beneficios: ¿El ejercicio le hace sentir mejor, dormir mejor o le da más energía? ¿Se siente menos estresado, más seguro o más fuerte?

Notas de seguridad

- Consulte con su médico antes de iniciar cualquier actividad física si tiene afecciones clínicas en la actualidad que afecten su capacidad para hacer ejercicio.
- ¡No se exceda! Preste atención a su respiración y mantenga un ritmo moderado.

- Comience y termine cada sesión de ejercicios con estiramientos suaves.
- Si se mareo o se desmaya, o si siente náuseas o presión en el pecho, deje de hacer ejercicio de inmediato.
- Use calzado y ropa cómodos y apropiados para la actividad. Si hace ejercicio al aire libre por la noche, use ropa de color claro o que refleje la luz.
- Si escucha música con audífonos cuando está al aire libre, deje un oído sin el audífono puesto. Debe poder escuchar el ruido de los autos que pasan y estar alerta a otros posibles peligros para la seguridad.

Otros recursos

Para obtener más información sobre la salud, herramientas, clases y otros recursos:

- Visite kp.org/mydoctor (haga clic en “Español”).
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud local.