

# Adultos, sea activo a su manera

Ser físicamente activo es importante para la salud. Ser activo quiere decir mover nuestros cuerpos.

## ¿Por qué ser físicamente activa? Porque:

- Mejora el auto estima, el bien-estar, el humor y el sueño
- Ayuda a construir y mantener los huesos, músculos y coyunturas
- Construye y fortalece los músculo
- Ayuda a la flexibilidad y postura
- Ayuda a mantener el peso
- Disminuye el riesgo de un ataque al corazón, el cáncer de colon y a la diabetes tipo 2
- Ayuda a controlar la presión arterial

## ¿Sabía usted?

- Algo de actividad es mejor que nada.
- Entre mas hace mejor, se sentirá.

## Hay varios y diferentes tipos de actividad física.

Todas son importantes por razones diferentes.

- **Aeróbica** actividad que mejora la condición del Corazón y Pulmones (ej., caminata, trotar, y nadar).
- **Resistencia, construye Fortaleza y fuerza** actividades que ayudan a construir y mantener los huesos y músculos (ej., cargar un niño, levantamiento de pesas y caminar).
- **Flexibilidad** mejora el balance, lo cual reduce el riesgo de lesiones (e j., estiramiento ligero, baile, yoga y artes marciales).

Vea la tabla de atrás para mas información.



**Nota:** Mientras que la actividad física es segura para casi todos, si usted no está seguro de estar listo para empezar a ser activa, pregunte a su médico o proveedor de salud médica. También, si experimenta dolor, presión, mareos, o dolor en las coyunturas mientras hace ejercicio, debe parar y hablar con su proveedor de salud.

## Calentamiento

Antes de ser físicamente activa, es buena idea hacer calentamiento. El calentamiento prepara al cuerpo para la actividad física y puede prevenir lesiones.

- Una actividad de calentamiento aumenta el ritmo cardiaco.
- Caminar en el mismo lugar por cinco minutos es un calentamiento fácil.
- Los cinco minutos que se toma hacer el calentamiento cuentan en los 150 minutos cada semana.

## Enfriamiento

Una actividad de enfriamiento se hace después de una actividad. Es una parte importante de ser activa.

- El enfriamiento ayuda a sus músculos a recobrase y llevar sangre a todas las partes del cuerpo.
- El enfriamiento seguido consiste del mismo ejercicio que se hace en el calentamiento.
  - Por ejemplo, el enfriamiento puede ser una caminata de cinco minutos.

# ¿Cuanto necesita ?

ESTILO DE VIDA	ACTIVIDAD AREOBICA	FORTAEZA Y FLEXIBILIDAD	INACTIVIDAD
Lo más seguido posible	2 horas y 30 minutos (150 minutos) de Actividad moderada-intensa aeróbica (ej., una caminata vigorosa) cada semana O 1 hora y 15 minutos (75 minutos) de Actividad aeróbica vigorosa-intensa (ej., Trotar o correr) cada semana O una combinación de Actividad aeróbica moderada- y vigorosa-intensa	Por lo menos 2 veces cada la semana	Limite 
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Elija una actividad que le guste y encaje en su vida</li> <li>■ Algo de actividad física es mejor que nada.</li> <li>■ Montar bicicleta o jardinería, tareas del hogar</li> </ul>	<p><b>Actividad moderada-intensa:</b> Puede hablar mientras lo hace pero no puede cantar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Caminata (3 millas la hora)</li> <li>■ Baile de salón</li> <li>■ Montar bicicleta</li> <li>■ Aeróbicos acuáticos</li> <li>■ Jardinería/trabajo de jardín</li> </ul> <p><b>Actividad vigorosa-intensa:</b> Solo puede decir unas palabras sin parar para tomar su respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Correr/trotar (5 millas por hora)</li> <li>■ Ciclismo (10 millas por hora o mas rápido)</li> <li>■ Natación acuna (laps)</li> <li>■ Deportes competitivos (balón cesto, futbol, volibol)</li> <li>■ Baile aérobico</li> <li>■ Jardinería pesada, como cortar leña</li> </ul>	<p><b>Fortaleza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Incluye el grupo de los músculos principales (piernas, cadera, espalda, abdomen, hombros, Y brazos)</li> <li>■ Haga sets de 8 a 12 repeticiones (1 a 2 sets)</li> </ul> <p><b>Flexibilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hacer actividades de flexibilidad por lo menos 2 días a la semana por lo menos 10 minutos todos los días</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tiempo/ pantalla (TV, computadora, juego/ video</li> <li>■ Sentarse mas de 60 minutos</li> </ul>



## 10 minutos a la vez esta bien

Aunque 150 minutos a la semana suene demasiado tiempo, recuerde que no tiene que hacerlo todo en una sola vez. Es mejor extenderlo durante la semana. Lo puede hacer en pequeños espacios durante el día mientras sea una actividad moderada o vigorosa por lo menos 10 minutos a la vez. Trate de hacer una caminata rápida de 10-minutos, tres veces al día, cinco días a la semana. Esto le da un total de 150 minutos de actividad intensa-moderada.

