

# ¿Qué es la Actividad Física?

Es posible que usted haya oído que el ejercicio y la actividad física son buenos. La actividad física regular puede ayudarle a mantenerse sano y activo mientras envejece. También puede ser beneficiosa para muchos problemas de salud a largo plazo. E incluso se puede disfrutar, especialmente con la familia y los amigos.



## ¿POR QUÉ LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BUENA PARA MÍ?

Estar activa tiene muchos aspectos positivos. Cuando usted está físicamente activa y hace ejercicio con regularidad, está disminuyendo el riesgo de estas enfermedades:

- Enfermedad del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Presión sanguínea alta
- Colesterol alto
- Diabetes
- Obesidad
- Cáncer de mama
- Cáncer de colon
- Ansiedad
- Depresión



Si ya tiene alguna de estas, la actividad física y el ejercicio pueden ayudarle a controlar la enfermedad. Estar activa también puede ayudarle a sentirse mejor y a dormir mejor.

## ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA?

Los tres tipos principales de ejercicio son el ejercicio aeróbico, el fortalecimiento y el entrenamiento de flexibilidad. La actividad aeróbica eleva el ritmo cardíaco y le hace respirar más rápido. Caminar / trotar y nadar son buenos ejemplos. Levantar pesas es un ejemplo de fortalecimiento. El entrenamiento de flexibilidad incluye estiramientos o yoga. Este es especialmente importante para las personas mayores. Usted debe tratar de hacer los tres tipos de ejercicio cada semana.

## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA DEBO INTENTAR HACER?

Usted no necesita ser miembro de un gimnasio para hacer ejercicio: lo puede hacer en su casa o en el vecindario. Los adultos necesitan al menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad moderada cada semana, y dos días a la semana de entrenamiento de fuerza. Eso puede parecerle mucho, ¡pero no se preocupe! Puede dividir ese tiempo como quiera, siempre y cuando pase más de 10 minutos seguidos con cada actividad. Si es la primera vez que piensa en hacer ejercicio,

recuerde que debe comenzar lentamente y aumentar la intensidad poco a poco.

¡Usted también debe pasar menos tiempo sentado cada día! Demasiado tiempo sentado aumenta el riesgo de problemas de salud. Hacer pausas cada hora para caminar o subir las escaleras por unos minutos le hará bien.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO?

- Subir las escaleras en lugar de usar el elevador
- Jardinería
- Cortar el zacate
- Pasear al perro

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVA?

Estas son algunas formas de hacer ejercicios aeróbicos y aumentar el ritmo cardíaco

- Nadar
- Caminar por el campo o la montaña
- Correr y trotar
- Montar en bicicleta
- Yoga
- Bailar

Estas son formas de fortalecer los músculos

- Levantar pesas
- Bandas de resistencia



## ¿ES SEGURO EL EJERCICIO PARA MÍ?

Si no ha estado activo durante mucho tiempo, puede hablar con un profesional de la salud acerca de cómo empezar. Si tiene dificultad para respirar o tiene dolor en el pecho en cualquier momento, deje de hacer ejercicio y póngase en contacto con un profesional de la salud.

For more information, scan the QR code below, or visit [nciph.org/actividad\\_fisica](http://nciph.org/actividad_fisica)



