

¿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



