

# Todo acerca de la actividad física

## ¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física:

- lo ayuda a mantener los niveles deseados de glucosa (azúcar) en la sangre, de presión arterial, colesterol HDL y triglicéridos
- reduce su riesgo de padecer prediabetes, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales
- alivia el estrés
- fortalece el corazón y los músculos y huesos
- mejora la circulación de la sangre y tonifica los músculos
- mantiene flexibles el cuerpo y las articulaciones

Puede encontrar formas de aumentar su actividad física durante el día, aun si nunca ha hecho ejercicio. También se beneficiará aunque dicha actividad no sea muy agotadora. **Una vez que la actividad física se convierta en parte de su rutina, se preguntará cómo pudo vivir sin ella.**

## No he estado muy activo recientemente, ¿qué debo hacer primero?

Si tiene problemas de salud, comience con una revisión de parte de su proveedor de atención médica, quien le puede recomendar actividades físicas que lo ayudarán y que no empeorarán sus padecimientos.

## ¿Cuál es el mejor tipo de actividad física?

Una rutina completa de actividad física incluye cuatro tipos de actividades:

1. caminar – activamente, subir las escaleras, ir de un lado a otro – durante el día
2. ejercicio aeróbico, tal como caminatas ágiles, nadar o bailar
3. fortalecimiento de los músculos tal como, levantamiento de pesas livianas
4. ejercicios de flexibilidad, tales como estiramientos

### Actividad durante el día

Estar activo ayuda a quemar calorías. Marque a continuación las cosas que desear probar:

- Cuando le sea posible, camine en lugar de conducir su auto
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor
- Camine mientras habla por teléfono



Seleccione una actividad que disfrute como por ejemplo, una clase de danza aeróbica.

- Trabaje en el jardín, recoja hojas secas o lave su auto
- Juegue con los niños
- Haga dos viajes en lugar de uno al subir las cosas por las escaleras
- Estacione el auto lejos de la tienda en el centro comercial y camine hasta la tienda
- Otras cosas que puedo hacer:

---

---

---

### Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés y mejora la circulación de la sangre. También reduce los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales, al mantener los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol.

Trate de caminar por lo menos treinta minutos diarios, cinco días a la semana. Si no se ha mantenido muy activo recientemente, comience con cinco o diez minutos diarios. Vaya añadiendo más tiempo cada semana. También puede dividir su actividad del día: pruebe una caminata rápida de diez minutos, tres veces al día. Si está tratando de bajar de peso, es aconsejable intentar caminar más de treinta minutos por día.

Estas son algunas maneras de hacer ejercicio aeróbico:

- Camine rápidamente todos los días.
- Salga a bailar o tome una clase de danza aeróbica.
- Nade o haga aeróbicos acuáticos.
- Salga a andar en bicicleta o use una bicicleta estacionaria en interiores.

**Mi plan para hacer ejercicios aeróbicos:**

Lo que haré:

---

Lo que necesito para estar listo:

---

Qué días y a qué horas:

---

Cada sesión durará:

---

Cómo haré ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión:

---

**Fortalecimiento:**

El fortalecimiento ayuda a formar huesos y músculos fuertes y hace que le sea más fácil realizar sus actividades cotidianas y cargar sus compras del supermercado. También se queman más calorías si se tienen más músculos, aun cuando esté descansando. Haga su rutina de fortalecimiento varias veces por semana. Estas son formas de hacer ejercicios de fortalecimiento:

- Levante pesas livianas en su casa.
- Tome una clase en donde usen pesas, bandas elásticas o tubos de plástico.
- Cuando viaje, use el gimnasio del hotel. También puede llevar bandas elásticas con usted, ya que son fáciles de empacar.

**Mi plan de fortalecimiento:**

Lo que haré:

---

Lo que necesito para estar listo:

---

Qué días y a qué horas:

---

Cada sesión durará:

---

**Cómo mantener un registro de su progreso**

Mantenga un registro de su actividad. Anotar todo lo que le ayudará a mantenerse firme. Piense en lo que le funciona mejor. Use un cuaderno, agenda, hoja de cálculo, teléfono celular o registro de actividad en línea para registrar sus avances.

**Cómo puede ayudarlo un sistema de apoyo**

Puede serle útil reunirse en forma regular con otras personas que también tratan de mantenerse activos. Piense en incorporarse a un grupo para hacer ejercicio o para recibir apoyo en general. También puede juntarse con un compañero para caminar y trabajar juntos para lograr sus metas.

