

# Póngase en movimiento para mejorar su salud



Mantenerse activo físicamente es una de las cosas más importantes que puede hacer por usted. No importa su edad, tamaño o condición física, su cuerpo necesita moverse.

**“Si el ejercicio pudiese comprimirse en una pastilla, sería el medicamento más beneficioso y más recetado del país”.**

- ROBERT BUTLER, MD, autor de *The Longevity Prescription*

# Beneficios de la actividad física

- Ayuda a prevenir la diabetes
- Reduce los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol y la presión arterial
- Reduce el riesgo de tener enfermedades del corazón
- Reduce el riesgo de la enfermedad de Alzheimer y de la demencia
- Da energía
- Ayuda a controlar el peso
- Mejora el sueño
- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés
- Reduce el riesgo de cáncer de colon y de seno

## Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana o más.

*Intensidad moderada* quiere decir ejercitarse de forma que pueda hablar, pero no cantar. Puede obtener el mismo beneficio si hace una actividad intensa (como correr o nadar dando varias vueltas a la piscina) por 75 minutos a la semana.

## Niveles de actividad y ejemplos

Ligero	Moderado	Intenso
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sin sudar</li><li>• Sin respirar fuerte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sudar un poco</li><li>• Poder hablar pero no poder cantar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sudar</li><li>• Respirar fuerte</li><li>• No poder hablar ni cantar</li></ul>
Bailar o caminar despacio, hacer yoga, jugar ping pong o boliche	Bailar, nadar o caminar rápido, andar en bicicleta, cortar el césped	Correr, hacer aeróbicos de alto impacto, andar en bicicleta cuesta arriba, nadar dando varias vueltas a la piscina

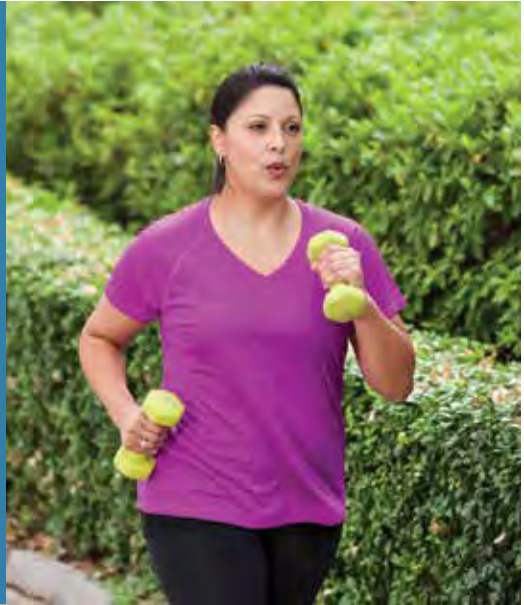
# Tres tipos de actividad física

## Ejercicio aeróbico (Cardio)

Este tipo de ejercicio usa los músculos largos del cuerpo, como los brazos y las piernas, y quema grasa y azúcar como fuentes de energía. También aumenta el ritmo del corazón y la respiración.

### Ejemplos de ejercicio aeróbico:

- Caminar a paso rápido
- Correr
- Nadar
- Hacer senderismo
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Jugar básquetbol
- Jugar tenis
- Patinar



## Ejercicio de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento, tal como levantar pesas, aumentan el tono y la fuerza muscular. Mejoran la postura y ayudan a prevenir lesiones que afectan los huesos y los músculos. Trate de hacer 20 minutos de algún ejercicio de fortalecimiento por lo menos 2 días a la semana. Ejercite los principales grupos musculares y espere 48 horas antes de volver a ejercitar el mismo grupo muscular. Para obtener más información, visite: [kp.org/fitness/espanol](http://kp.org/fitness/espanol).

## Ejercicio de estiramiento

Después de calentar un poco los músculos, estírese para aumentar su flexibilidad y reducir el riesgo de torceduras y lesiones musculares. Dedique de 5 a 10 minutos a estirar los principales grupos de músculos todos los días. Muévase despacio a medida que estira cada músculo, estirándose hasta sentir cierta tensión, pero sin llegar a sentir dolor. Respire normalmente y mantenga cada posición de estiramiento durante por lo menos 20 segundos. Para obtener más información, visite: [kp.org/fitness/espanol](http://kp.org/fitness/espanol).

## Cómo comenzar

Cuando empiece a practicar una nueva actividad física, hágalo de poco a poco. Empiece lentamente para permitir que sus músculos se calienten y evitar lesiones. Termine la sesión de ejercicios con un periodo de relajación de unos 5 a 10 minutos, bajando el ritmo lentamente hasta parar. Por ejemplo, si su ejercicio es caminar a paso rápido, camine despacio por 5 minutos al principio y al final de cada caminata.

## ¿Qué lo ayudaría a ponerse en movimiento?

Todos tenemos razones para no hacer ejercicio. Lea esta lista para obtener ideas que pueden ayudarle a ponerse en movimiento.

### Encuentre tiempo para ser activo

- Haga tres periodos de ejercicio de 10 minutos cada uno, en vez de una sesión larga de 30 minutos.
- Estacione su auto lejos para caminar más
- Use las escaleras.

- Deje un espacio de tiempo en su agenda para hacer ejercicio.
- Tómese un descanso durante su jornada de trabajo y salga a caminar.
- Camine, baile, estírese o levante pesas mientras vea televisión.

### Aproveche la energía que le da el ejercicio

- Si está muy cansado, comience haciendo ejercicio por tan sólo 5 minutos y luego vea si se siente con ganas de seguir.
- El ejercicio regular puede darle más energía.
- El ejercicio le ayuda a dormir mejor.

### Encuentre formas seguras de ejercitarse

- Si no puede moverse mucho, haga otros tipos de ejercicio como el ejercicio aeróbico en piscina, natación, tai chi o una rutina de ejercicio que pueda hacer sentado. Visite la tienda Healthy Living Store de Kaiser Permanente de su localidad para ver las rutinas de ejercicio que tienen disponible en DVD, o visite [kp.org/healthybalance](http://kp.org/healthybalance) (en inglés) para obtener más recursos.



## **"Simplemente decidirse a comenzar– levantarse del sofá– es el paso más grande."**

- ROBERT SALLIS, médico de Kaiser Permanente, y  
expresidente del American College of Sports Medicine

### **Haga del ejercicio algo divertido**

- Si no le gusta el ejercicio que está haciendo, es difícil que siga haciéndolo. Planee actividades físicas con su familia y amigos solo para divertirse, tal como jugar en el parque o la playa.
- Aproveche una clase de prueba gratis de Zumba o yoga en el gimnasio o el parque.
- Saque a pasear a su perro (¡o a un perro del albergue de animales!).

### **Haga ejercicio sin gastar demasiado**

- Camine en un centro comercial o suba y baje las escaleras.
- Trate de usar las pistas y el equipo para hacer ejercicio disponibles en su parque local.
- Baile o camine a paso rápido dentro de su casa.
- Use latas de comida o botellas de agua como pesas para levantar en casa.
- Use los DVD de rutinas de ejercicio disponibles en su biblioteca local.

### **No tiene que salir al aire libre para ejercitarse**

- Camine dentro de un centro comercial o suba y baje las escaleras.
- Baile o camine a paso rápido dentro de la casa.
- Use un DVD o una aplicación para hacer una rutina de ejercicio en casa
- Inscríbase en un gimnasio o tome una clase de Zumba.

## Consejos de seguridad

- Beba mucha agua cuando haga ejercicio en un clima caluroso.
- Use zapatos cómodos que se ajusten a sus pies adecuadamente.
- Si tiene algún problema médico como enfermedad del corazón, presión arterial alta o diabetes, hable con su médico sobre el tipo y cantidad de actividad física que son adecuados para usted. En muchos casos, no necesita hablar con su médico antes de empezar una actividad como caminar.
- Si no se siente bien, baje el ritmo del ejercicio o deténgase.
- Si nota algún síntoma inusual (como dolor o dificultad para respirar), deténgase y hable con su médico antes de volver a hacer ejercicio.
- **Si siente dolor o presión continua en el pecho, el cuello, el brazo o la mandíbula mientras hace ejercicio, pare y llame al 911.**





# Recursos

## En Kaiser Permanente

Kaiser Permanente tiene muchos recursos para ayudarle a ser más activo. Visite [kp.org/fitness/espanol](https://kp.org/fitness/espanol) para más información.

## En su comunidad

Vea los recursos disponibles en su comunidad, como el centro deportivo YMCA local, un parque o un centro para personas de la tercera edad.

## En Internet

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov/physicalactivity](https://cdc.gov/physicalactivity) (para español, escriba "actividad física" en el recuadro de búsqueda en la esquina superior derecha).
- Every Body Walk: [everybodywalk.org](https://everybodywalk.org) (sitio en inglés)
- President's Council on Fitness, Sports & Nutrition: [fitness.gov](https://fitness.gov) (sitio en inglés)

**"Si hubiese una sola cosa que uno pudiera hacer para mejorar radicalmente su salud, sin duda alguna, sería hacer ejercicio."**

- ROBERT SALLIS, médico de Kaiser Permanente, y expresidente del American College of Sports Medicine

# Mi plan de acción personal

Un plan de acción le permite dividir su meta en partes más pequeñas para que logre aumentar su nivel de actividad física. Tener un plan aumenta sus posibilidades de lograr el éxito. Los planes de acción responden las siguientes preguntas: **¿Qué?**, **¿Por cuánto tiempo?**, **¿Cuándo?** y **¿Cuántas veces?**

## Ejemplo:

Esta semana caminaré (**qué**) por 20 minutos (**por cuánto tiempo**) antes de almorzar (**cuándo**) tres veces a la semana los lunes, miércoles y viernes (**cuántas veces**).

Esta semana:

\_\_\_\_\_ (qué)

\_\_\_\_\_ (por cuánto tiempo)

\_\_\_\_\_ (cuándo)

\_\_\_\_\_ (cuántas veces)

En una escala del 0 al 10, ¿qué tan importante es para usted hacer este cambio?



0 = Para nada importante

10 = Muy importante

En una escala del 0 al 10, ¿qué tan seguro se siente de poder hacer este cambio?



0 = Para nada seguro

10 = Muy seguro

Empiece de poco a poco. Escoja algo que le sea fácil hacer. Pronto, se encontrará en el camino hacia una mejor salud.





**Get Active for Your Health**

©2007, 2015, 2018 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH1439 (6/18)

[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)