

¡Manténgase activo y siéntase bien!



La actividad física es buena para toda su familia. ¿Se parecen algunas de estas situaciones a su vida?

“Me siento siempre muy cansado y sin energía.”

“Toda mi familia está aumentando de peso. Yo sé que debemos hacer algo pronto.”

“Cuando subo las escaleras al segundo piso siento que no puedo respirar.”

“Cuando mi esposo y yo estábamos recién casados íbamos a caminar todos los días y salíamos a bailar. Ahora todo lo que hacemos es sentarnos frente al televisor.”

“No tengo tiempo para hacer treinta minutos de ejercicio todo los días...pero sé que es bueno para mi salud.”

¡Manténgase activo—siéntase bien!

Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma. ¡Acabe con las excusas! ¡Haga el tiempo! Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y un cuerpo sano. Agregue actividad física a su vida y a la de su familia. Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física moderada.

Comience agregando movimiento a su rutina diaria.

- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine.
- Estacione su auto lejos y camine hasta su destino.
- Suba las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Baile al ritmo de su música favorita.

Es fácil acumular 30 minutos de actividad física al día.

No tiene que hacer los 30 minutos de una sola vez. Puede caminar 10 minutos durante su hora de almuerzo. Puede caminar otros 10 minutos con sus hijos después del trabajo. Puede bailar al ritmo de su música favorita por 10 minutos más mientras la cena se cocina. Lo importante es que acumule los 30 minutos de actividad cada día. Convierta el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar. Salte cuerda, vaya a patinar o a caminar con su familia. Invite a algún amigo a hacer ejercicios aeróbicos. Comience despacio y aumente la intensidad de su actividad. Cuando menos lo piense usted va a tener la energía para hacer su actividad por 30 minutos seguidos.

Disfrute los beneficios que la actividad física le brinda a su vida.

- fortalecer el corazón y los pulmones
- bajar de peso y controlar el apetito
- bajar la presión arterial
- bajar el nivel de colesterol
- dormir mejor
- disminuir el estrés
- tener más energía



¿Está listo para comenzar?

- Puede comenzar poco a poco a hacer ejercicios si no tiene problemas de salud.
- Si tiene algún problema de salud, consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicios.

¡Haga hoy la actividad física parte de su vida familiar!

Más vale prevenir que lamentar.

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

Stay Active and Feel Better – Spanish – Last reviewed 6/2005