



Cosas Para Saber Acerca de **Mantenerse Activo**

Usted no necesita una rutina formal de ejercicio para estar activo. Si se siente como ejercicio o no, ilo que cuenta es que se mantenga en movimiento!

Ser activo es bueno para su salud física y mental. Al obtener suficiente actividad física, usted puede:

- Disminuir su estrés
- Mejorar su estado de ánimo
- Disminuir su colesterol “malo” (LDL)
- Aumentar su colesterol “bueno” (HDL)
- Ayudar a prevenir y controlar la diabetes
- Mantener un peso saludable
- Disminuir su presión arterial
- Disminuir su riesgo de enfermedad cardiovascular





En casa

- Limpiar su casa
- Caminar o jugar con su mascota
- Caminar o levantar pesas mientras ve televisión
- Trabajar en el jardín o hacer trabajos al aire libre



Cuando está fuera de casa

- Bájese del tren 1 o 2 paradas antes de donde normalmente lo haría y camine el resto.
- Salga a caminar.
- Estacionese más lejos de a donde va.



Mientras trabaja

- Camine durante la hora de comida
- Haga ejercicio en su silla
- Párese mientras come, habla o lee
- Suba las escaleras a pie

Haga un plan que pueda seguir

¡Qué bueno que esté pensando en su salud! Hable con su proveedor de atención médica sobre sus planes para aumentar su actividad física. Una vez que sepa lo que es seguro para usted, haga un plan.

1. Piense en algunas cosas que puede tratar. Algunos ejemplos que hemos mencionado pueden funcionar para usted, o puede que usted tenga más ideas. Mezclarlos puede ayudar. Tenga en mente que hay dos tipos de ejercicio que la mayoría de los adultos necesitan para estar saludables:

- Las actividades aeróbicas hacen que respire más fuerte y que su corazón lata más rápido. Trate de realizar 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar o bailar. Esto quiere decir alrededor de 30 minutos, 5 días a la semana.
- Las actividades de fortalecimiento muscular fortalecen sus músculos. Los ejemplos incluyen levantar pesas,

usar bandas de resistencia y hacer flexiones. Trate de hacer este tipo de actividades 2 días a la semana.

Escriba lo que planea hacer en la semana y manténgalo en un lugar donde lo pueda ver como recordatorio.

2. Escoja una fecha para iniciar. Puede servirle de ayuda decirle a alguna amistad cercana o algún familiar. Hasta los puede invitar a hacerlo con usted.

3. Inicie. Tómelo con calma, especialmente si hasta ahora empieza a ser activo.

- Empiece con 10 minutos de actividad a la vez y hágalo hasta llegar a 30 minutos a la vez. Hacer mínimo 30 minutos de actividad de intensidad moderada, 5 días a la semana es mejor para su salud, pero está bien tomarse su tiempo para llegar a eso. Cada paso cuenta.
- Caminar, bailar y andar en bicicleta son normalmente actividades de intensidad moderada. Si tiene dificultad para respirar, pero puede hablar fácilmente, usted está haciendo una actividad de intensidad moderada.
- Si usted ya es físicamente activo, puede tratar 75 minutos de actividad vigorosa a la semana. Correr, andar en bicicleta rápido y saltar la cuerda son actividades vigorosas comunes. Si solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que respirar, usted está haciendo una actividad física vigorosa.

4. Recompénsese al final de la semana. Cuando alcance una de sus metas, disfrute de un poco de descanso y relajación leyendo o viendo su programa de televisión favorito. Haga algo que lo haga feliz con amigos y familiares. ¡Usted se merece una recompensa por todo su arduo trabajo! También puede premiarse después de cada ejercicio tomándose unos minutos para disfrutar de las buenas sensaciones que le produce el ejercicio. El seguimiento de sus objetivos cada semana y la planificación de recompensas lo ayudarán a mantenerse motivado con respecto al ejercicio.

5. Establezca metas para la próxima semana. Dependiendo de cómo se sienta, usted puede simplemente repetir lo que hizo la semana pasada, o quizás quiera aumentar o cambiar sus metas. Piense en dónde quiere estar y planifique objetivos sobre cómo llegar allí.

Para Más Información

Point your smartphone camera at this QR code, and tap the link to learn more.



English:

Benefits of Physical Activity

<http://tiny.cc/atymuz>

Español:

Los beneficios de
la actividad física
<http://tiny.cc/9tymuz>



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

Immigrant Health and Cancer Disparities Service

Towards Equity in Health