



Manténgase activo a su manera: información para adultos

Cómo averiguar el tipo y la cantidad de actividad física que necesita

¿Cómo debo hacerlo?

Todo depende de usted. Elija una actividad que encaje fácilmente en su vida y dedíquela al menos 10 minutos en cada ocasión. Elija actividades **aeróbicas** que sean adecuadas para usted. Estas actividades hacen que su corazón lata más rápido y pueden fortalecer y hacer funcionar mejor el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Además, realice actividades de **fortalecimiento** que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

¿Por qué me conviene mantenerme activo?

La actividad física puede hacerlo sentir más fuerte y más lleno de vida. Es una forma entretenida de pasar el tiempo con sus familiares o amigos. Además, mejora su salud.

¿Cuántas veces por semana debo realizar actividades físicas?

Depende de usted, pero lo mejor es distribuir la actividad a lo largo de toda la semana y realizarla al menos tres días por semana.

¿Cómo debo aumentar la actividad física?

Hágalo gradualmente. En cuanto se sienta cómodo, realice actividades físicas con más frecuencia. Luego, puede reemplazar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas y actividades intensas en la misma semana.

¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

En este cuadro se mencionan las actividades importantes para usted. Realice **ambos** tipos de actividades: aeróbicas y de fortalecimiento. Cada una ofrece beneficios importantes para la salud. Y recuerde que algo de actividad física es mejor que nada.

Actividades aeróbicas

Si decide realizar actividades **moderadas**, dedíqueles por lo menos **2 horas y media** a la semana.

Si elige actividades **intensas**, dedíqueles al menos **1 hora y cuarto** a la semana.

- Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que dedica a las actividades físicas. Entre más tiempo les dedique, más se beneficiará su salud. Propóngase realizar el doble de la actividad que se indica arriba.
- Realice la actividad por lo menos durante 10 minutos en cada ocasión.
- Puede combinar actividades moderadas e intensas.

Actividades para fortalecer los músculos

Realícelas al menos **dos días** a la semana.

- Ejercite todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces en cada sesión.

Manténgase activo, sano y feliz.



¿Cómo puedo distinguir una actividad moderada de una intensa?

Las actividades intensas requieren más esfuerzo que las moderadas. A continuación hay una lista de actividades físicas aeróbicas, tanto moderadas como intensas. Realícelas durante **10 minutos o más** en cada ocasión.

Actividades moderadas

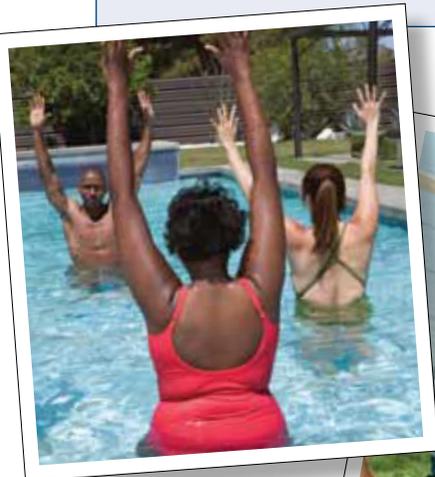
(Puede hablar mientras las realiza, pero no puede cantar).

- Practicar el baile o las danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano
- Hacer ciclismo en terreno plano o ligeramente montañoso
- Remar en canoa
- Realizar labores generales de jardinería (rastrillar hojas, podar arbustos)
- Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, voleibol, *softball*)
- Jugar al tenis por parejas (dobles)
- Usar una silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática
- Usar una bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)
- Caminar a paso rápido
- Hacer aeróbicos acuáticos

Actividades intensas

(Solo puede decir unas pocas palabras sin perder el aliento).

- Practicar danzas aeróbicas
- Hacer ciclismo a más de 10 millas por hora (a más de 16 kilómetros por hora)
- Bailar al son de ritmos rápidos
- Realizar labores pesadas de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar)
- Practicar el montañismo
- Saltar a la cuerda
- Practicar artes marciales (como el karate)
- Practicar la marcha atlética, trotar o correr
- Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, fútbol, *hockey*)
- Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces
- Jugar al tenis individual



Si desea obtener más información, visite el sitio web <http://www.healthfinder.gov/espanol/> y escriba "actividad física" en la casilla de búsqueda.

Manténgase activo a su manera con actividades que le gusten.