

Ejercicio



Juntos en... prevención

"nuestro objetivo es su salud"



English on the other side

Ejercicio

El ejercicio es bueno para todos y le ayuda.

- Mantener o a llegar a un peso saludable.
- Aumentar su energía y su fuerza.
- Reducir el estrés y dormir mejor.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, embolia y varias formas de cáncer.
- Mantener los huesos saludables y reducir el riesgo de caídas.
- Reducir el riesgo de depresión y ansiedad, así como otros beneficios para la salud.

Si tiene problemas de salud, asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Si tiene miedo de salir lastimado, comience a hacer ejercicio poco a poco.

¿Cuánto ejercicio es necesario?

Para mejorar su salud, usted necesitará por lo menos

- 30 minutos de actividad aeróbica cinco días a la semana para los adultos o 60 minutos de aeróbicos todos los días para los niños y
- Actividades de fortalecimiento 2 o más días a la semana.

Siéntese menos. Pasar menos tiempo frente a una pantalla, incluyendo viendo televisión, jugando videojuegos o usando de la computadora.



Haga que la actividad física sea parte de su día

Incorporar la actividad en una rutina diaria puede ser fácil — así como caminar a paso ligero durante 10 minutos hasta y desde el estacionamiento o parada de autobús. Si prefiere las actividades en grupo, únase a una clase de ejercicios.

¡Diviértase! Busque algo que le guste hacer. Para crear interés, trate algo nuevo alternando los días.

¡Póngase metas! Comience con metas simples y luego trabaje para alcanzar metas a largo plazo. Comience despacio y con metas fáciles.



Más formas de aumentar la actividad física

En casa:

- Únase a un grupo de caminata en el vecindario.
- Empuje a su bebé en un cochecito.
- Disfrute de un paseo en bicicleta con sus hijos.
- Limpie la casa o lave el carro
- Corte el pasto con una podadora de empuje. Rastrille las hojas y barra los recortes del pasto.
- Saque a caminar al perro — no sólo lo vea caminar.
- Haga ejercicios de estiramientos, de fortalecimiento, o pedalee una bicicleta estacionaria mientras ve televisión.

En el trabajo:

- Bájese del autobús una parada antes y camine el resto del camino.
- Monte su bicicleta para ir al trabajo.
- Reemplace su descanso por una caminata de 10 minutos a paso ligero.
- Tome las escaleras en lugar del elevador.
- Interrumpa el tiempo que pasa sentado con un descanso para hacer ejercicios en su escritorio. Párese y estírese a menudo.

Cuando se divierte:

- Juegue baloncesto, softbol o fútbol en un parque local.
- Tomar una clase de yoga, baile o artes marciales.
- Nade o haga gimnasia acuática.
- Tome un paseo por la naturaleza.

¿Estoy en un peso saludable?

Si usted no está contento con su peso, pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia:

- Haga un seguimiento de que come y cuánto.
- Consuma menos alimentos altos en calorías. Coma alimentos de alta nutrición.
- Usted necesitará hacer más actividad aeróbica todos los días.
- Trate de perder una libra por semana. Perder un poco de peso le puede ayudar a que su ropa le quede bien y a mejorar su salud.



Pídale a su médico que le ayude a planificar un programa de ejercicios. También puede obtener ayuda llamando al Departamento de Educación de Kern Family Health Care al 1-800-391-2000.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.

800-391-2000
f kernfamilyhealthcare.com t

Rev. 04/2014