

ABC's

Guía de la Salud

Actividad Física

Sabía usted que. . .

Una de las mejores cosas que puedes hacer por su salud es mantenerte físicamente activo. Una actividad física regular mejorar su salud, figura y su carácter.

Beneficios en mantenerse activo:

- Reduce la presión arterial y la tensión.
- Fortalece los músculos y los huesos.
- Aumenta la energía y flexibilidad.
- Ayuda a controlar el peso.
- Mejora su postura.
- Aumenta su autoestima.
- Ayuda contra los problemas de espalda.
- Ayuda a proteger contra las enfermedades del corazón, el cáncer y la diabetes.

Existen **tres** tipos básicos de actividad física. Cada uno ayuda en diferentes formas:

Flexibilidad - las actividades que ayudan a mover, doblar, estirar y torcer los músculos fácilmente. Ejemplos de estos son los ejercicios de estiramiento, tales como hacer círculos con los brazos, el tronco o el tórax y el yoga.

Fortaleza y Resistencia - las actividades que ayudan a fortalecer los músculos incluyen las lagartijas (*pushups*), sentadillas (*situps*), levantamiento de pesas y actividades como el tenis y el básquetbol.

Aeróbic - Esta actividad fortalece su corazón y sus pulmones. Caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta y nadar son algunos ejemplos. Para lograr un mayor beneficio de los ejercicios aeróbicos, trate de hacerlos por lo menos durante 30 minutos la mayor parte de la semana. O puede hacerlos durante 10 minutos tres veces al día.



Problemas que se pueden acarrear por **NO** tener actividad física son:

- * Músculos **débiles**
- * **Sobrepeso**
- * **Falta de** energía
- * **Madurando** rápido
- * **Dolor** crónico en la espalda
- * **Aumenta el** riesgo de enfermedades del corazón, apoplejía (Stroke) o diabetes.
- * **Reducir el** funcionamiento del corazón y pulmones
- * Músculos **tiesos**
- * Huesos que sé quiebran fácilmente
- * **Presión Arterial Alta**

Su Conducta

1. **Comience un programa regular.** Comience los ejercicios poco a poco y vaya aumentando conforme pase el tiempo y continúe haciéndolo.
2. **Combine una actividad física con la diversión.** Trate de bailar, jugar boliche, patinar, andar en bicicleta o hacer una caminata.
3. **Incluya alguna actividad física cada día, ya sea en casa o en el trabajo.** Cuando sea posible, camine, no use el carro. Suba las escaleras en lugar del elevador. Cuando tome un descanso, haga ejercicios de estiramiento.

Precaución Especial: Antes de comenzar un programa de actividad física, consulte a su médico.

Cambios que usted puede hacer

1. **Camine** durante sus descansos en el trabajo, durante la hora de la comida o después de la cena.
2. Inscríbase en un **programa** de ejercicios.
3. Practique la **jardinería** o corte el pasto.
4. **Aspire** y sacuda la casa.
5. Vaya a dar la vuelta en **bicicleta**. Vaya a **nadar**.



Departamento de Salud de Texas
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756
www.tdh.state.tx.us

Oficina de Prevención de
Enfermedad, y Herida
512-458-7534
www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm



No. de existencia 10-15P

11/00