



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN[®]
Cardiology

¡Manténgase activo!

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

MANTÉNGASE ACTIVO | Descripción general de la lección

Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: ¡Manténgase activo!

- Comprender las pautas de actividad física para los estadounidenses
- Identificar cómo eliminar las barreras de la actividad física
- Establecer un plan de actividad física

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).



Declaración de la misión de la AHA
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.

POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La cardiopatía es la causa principal de muerte en todo el mundo.

El accidente cerebrovascular ocupa el segundo lugar a nivel mundial. Incluso cuando estas afecciones no provocan la muerte, pueden causar discapacidad y disminuir la calidad de vida de una persona.



POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Queremos ver un mundo libre de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

La cardiopatía y el accidente cerebrovascular se pueden prevenir un 80% de las veces si se toman decisiones saludables, como realizar actividad física de forma regular, lo que conlleva una vida más larga y saludable.



LA SITUACIÓN

Solo alrededor del 20% de los adultos realiza la cantidad recomendada de actividad física.

La falta de actividad aumenta el riesgo de muerte por ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y diabetes de tipo 2, así como por cáncer de colon, de endometrio y de pulmón.



LA SITUACIÓN

Entre el 30% y el 50% de los estadounidenses adultos que realizan actividad física de intensidad nada o poco moderada a vigorosa pueden obtener beneficios valiosos **si sustituyen el tiempo que pasan sentados por una actividad ligera.**



PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Los adultos deben realizar lo siguiente:

Al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada

- ○ -

Al menos 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa

- ○ -

Una combinación de ambas *y, de preferencia, distribuidas a lo largo de la semana*



Se debe incorporar actividades de entrenamiento de fuerza por lo menos dos días a la semana.

PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Los niños de entre 3 y 5 años de edad deben mantenerse físicamente activos y tener muchas oportunidades de moverse a lo largo del día

Los niños de entre 6 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica.



VIDEO: Ejercítense de forma conveniente



PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Moverse más, sentarse menos

Las personas adultas deben moverse más y estar menos tiempo sentadas a lo largo del día. Un poco de actividad física es mejor que nada.

Los adultos que pasan menos tiempo sentados y realizan cualquier cantidad de actividad física moderada a vigorosa obtienen algunos beneficios para la salud.



Cualquier actividad física aporta beneficios.

PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

La reducción del tiempo sedentario disminuye los riesgos de enfermedades crónicas.

Si no está realizando ninguna actividad, comience con una actividad ligera como caminar. Incluso las actividades de intensidad leve son mejores que estar sentado.

Incorpore pequeños períodos de actividad.

Póngase de pie para realizar llamadas telefónicas, póngase de pie para estirarse y dar un corto paseo más o menos cada hora, o pruebe con un escritorio o una estación de trabajo que le permitan permanecer de pie.



PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Los niños y la actividad física

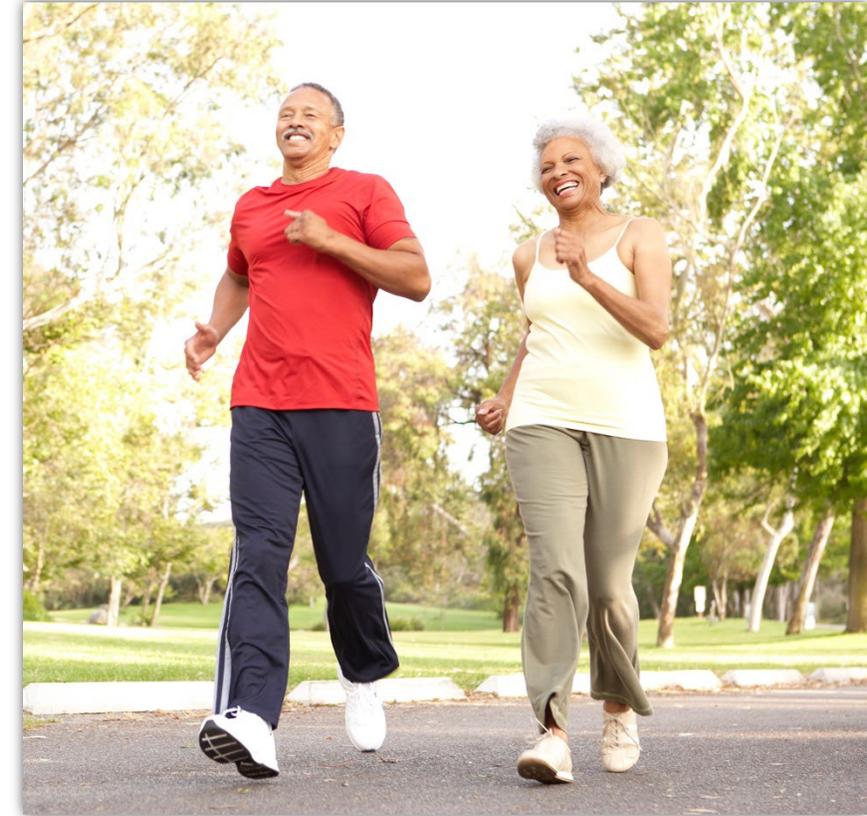
- Es probable que los niños poco activos se conviertan en adultos poco activos.
- La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales en general.
- La actividad puede ser especialmente útil para el bienestar físico y psicológico de los niños con problemas de peso.



PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Ejemplos de actividad física moderada:

- Caminar enérgicamente *(3 millas [5 km] por hora o más rápido, sin alcanzar la velocidad de la marcha atlética)*
- Aeróbicos acuáticos
- Andar en bicicleta *(a menos de 10 mph)*
- Tenis *(en dobles)*
- Yoga
- Baile de salón
- Jardinería general



PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

Ejemplos de actividad física vigorosa:

- Marcha atlética, trotar o correr
- Vueltas de natación
- Tenis (*individual*)
- Baile aeróbico
- Andar en bicicleta (*a 10 mph o más rápido*)
- Saltar la cuerda
- Trabajo de jardinería intenso (*excavar o azadonar de forma continua*)
- Excursionismo de montaña o con una mochila pesada



PUNTO 1: Recomendaciones de actividad física

La actividad física ayuda a lo siguiente:

- Controlar el peso.
- Reducir la presión arterial.
- Incrementar el colesterol HDL (“bueno”).
- Reducir el riesgo de diabetes y de algunos tipos de cáncer.
- Mejorar el bienestar psicológico, incluido el fomento de una mayor autoconfianza y una mejor autoestima.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Prolongar la buena salud.



PUNTO 2: Posibles barreras de la actividad física

“No tengo tiempo suficiente”.

Seleccione las actividades que mejor encajen en su rutina, como caminar por el vecindario, subir las escaleras, estacionarse más lejos de su destino o ejercitarse mientras ve la televisión.

“No tengo a nadie con quien hacer ejercicio”.

Inscríbase en un gimnasio o en un grupo de caminata o de carrera para obtener apoyo social.



PUNTO 2: Posibles barreras de la actividad física

“No tengo la energía suficiente”.

Planifique con antelación.

Determine a qué hora del día tiene más energía y programe la actividad en ese momento.

“No tengo equipo para hacer ejercicio”.

Seleccione actividades para las que no sea necesario un equipo ni una membresía de gimnasio, como caminar, correr, saltar la cuerda o realizar ejercicios de calistenia.

“Tengo que cuidar de mi familia”.

Pasen tiempo juntos mientras se ejercitan. Jueguen al pilla pilla, vayan a dar un paseo o visiten un parque.



PUNTO 3: Crear un plan de actividad física

Ha tomado la decisión de empezar a ser físicamente más activo. ¿Cuál es el siguiente paso?

- 1) Realícese un examen de salud inicial si padece alguna afección crónica o si tiene preguntas o inquietudes médicas.
- 2) Identifique y enfrente sus obstáculos.
- 3) Realice una autoevaluación.
- 4) Defina sus metas.
- 5) Considere la posibilidad de mantener un registro de actividad.



MOVERSE MÁS, CON MÁS INTENSIDAD Y SENTARSE MENOS



Realizar **10 minutos** de **estiramiento** equivale a caminar a lo largo de un campo de fútbol



Los **20 minutos** de pasar la **aspiradora** equivalen a caminar una milla (1,6 km)



Realizar **2,5 horas** de **caminata** cada semana por un año equivale a atravesar a pie el estado de Wyoming



Realizar **1 hora** de **baile** cada semana durante un año equivale a caminar de Chicago a Indianápolis



Jugar **30 minutos** de **tenis individual** equivale a caminar 5 km



Realizar durante **30 minutos** las **compras de comestibles** cada dos semanas por un año equivale a caminar una maratón

MOVERSE MÁS, CON MÁS INTENSIDAD Y SENTARSE MENO

Salga.

Después, aumente lentamente la duración o la intensidad.

- Establezca metas claras para motivarse.
- Las metas pueden ser útiles cuando no está de humor para moverse.



¡CONTABILICE EL TIEMPO!

Se obtienen los mismos beneficios si divide el tiempo en dos o tres segmentos de 10 a 15 minutos al día.

- Incorpore un paseo.
- Camine, trote en su sitio o utilice la caminadora en el gimnasio.



EJERCICIO EN EL TRABAJO

Jornadas laborales activas

- Programe la hora de la actividad física en su calendario y trátela como cualquier otra cita importante.
- Participe en un club de caminata en el trabajo o cree uno.
- Camine durante la jornada laboral.



HAGA EJERCICIOS EN CASA

Las tareas domésticas cuentan

- Limpie la casa.
- Rastrille las hojas, pode los árboles y trabaje en el jardín.
- Camine o ande en bicicleta hasta la tienda de la esquina.
- Lave el auto.



SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



OMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:
Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)

