



## ¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de vida?

Si todavía no has creado el hábito de mantenerte físicamente activo, es probable que tu proveedor de cuidados de salud ya te haya dicho que lo hagas. Esto se debe a que la actividad física realizada con regularidad puede reducir el riesgo de padecer muchos problemas médicos. Pero los beneficios no terminan ahí. Es posible que te veas y sientas mejor, te fortalezcas y mejores tu flexibilidad, tengas más energía y reduzcas el estrés y la tensión.

Trata de hacer por lo menos 150 minutos a la semana de una actividad de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad vigorosa. Esta actividad se puede distribuir a lo largo de la semana. También debes hacer actividades de fortalecimiento muscular por lo menos dos días a la semana.

Si tienes una enfermedad crónica o discapacidad que te impida hacer esta cantidad o tipo de actividad, todavía hay maneras de mantenerte físicamente activo de acuerdo con tus propias capacidades.



### ¿Qué puede hacer la actividad física para mí?

Hacer una actividad física con regularidad se ha asociado con un menor riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Presión arterial alta
- Nivel elevado de colesterol total LDL (dañino)
- Aumento de peso u obesidad
- Diabetes

Otros beneficios son los siguientes:

- Pulmones, huesos y músculos fortalecidos
- Mayor energía
- Menor estrés
- Mejor calidad de sueño
- Sentirte mejor sobre tu aspecto físico
- Intervalo mayor de movimiento y balance
- Mayor independencia

### ¿Cómo puedo comenzar?

Si hacer una actividad física aún no forma parte de tu rutina diaria, no te preocupes. Hay maneras sencillas para comenzar.

- Comienza lentamente. ¡No te excedas! Caminar es una

manera fantástica para comenzar a moverte más.

- Elige actividades que te gusten.
- Usa ropa y calzado cómodos.
- ¡Usa el sistema de apoyo entre amigos! Pídele a un amigo que comience un programa contigo.

### ¿Qué tipos de actividades puedo hacer?

Algunos cambios pequeños que puedes hacer para agregar más actividad física son:

- Hacer una pausa de 10 a 15 minutos del trabajo para caminar
- Usar las escaleras convencionales en vez de las escaleras eléctricas o los ascensores
- Estacionarte más lejos de una tienda o bajarte del autobús antes
- Caminar o transportarte en bicicleta en lugar de manejar cuando puedas

Comienza lentamente con ejercicios livianos o moderados por períodos breves y aumenta la intensidad

(continuado)



y la duración de la actividad gradualmente. Considera estas actividades:

- Practicar el senderismo
- Trotar
- Montar en bicicleta afuera
- Usar una bicicleta estacionaria
- Nadar
- Remar
- Bailar

Anota los días que haces ejercicio. Escribe la distancia o la duración del ejercicio y da seguimiento a cómo te sientes después de cada sesión.

También puedes aumentar el nivel de actividad que realizas en la casa haciendo quehaceres domésticos o trabajando en el jardín o en el patio.

No tienes que inscribirte en un gimnasio ni comprar tu propio equipo para agregar actividad física a tu día. Aprovecha algunos de estos recursos locales comunitarios que son gratuitos o de bajo costo y que te pueden ofrecer acceso a lugares seguros para hacer ejercicio:

- YMCA
- Centros comunitarios o centros para personas mayores
- El Departamento de Parques y Recreo
- Organizaciones religiosas

### ¿Qué me motivará a mantenerme activo?

- Identifica tus ejercicios preferidos — ya sea haciéndolos solo o acompañado, adentro o afuera — y la mejor hora del día para ti.
- Elige las actividades que te gusten y asegúrate de que sean convenientes. Ten un plan alternativo en caso de mal tiempo, como caminar en un centro comercial en los días lluviosos.
- Únete a un grupo de ejercicio, gimnasio o centro comunitario local. Elige un programa que se ajuste a tu agenda del día.
- Haz diferentes actividades cada día. Da una caminata rápida un día, sal a nadar al día siguiente y monta en bicicleta en el fin de semana.
- Concéntrate en tu progreso y no te compares con los demás. En vez de eso, recuerda por qué comenzaste y lo lejos que has llegado.
- Haz de la actividad física una rutina para que se convierta en un hábito.
- ¡Estimula a tu familia a que participe contigo! Es más fácil crear hábitos saludables juntos.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tienes alguna pregunta o comentario para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

**¿Hay actividades que debo evitar?**

**¿Cuál es el mejor tipo de actividad física para mí?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.