

¡La actividad física puede ser parte de tu vida!

Dedicar **150 minutos semanales** a realizar actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida.

Entre los principales beneficios, se encuentran:

- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, presión alta, osteoporosis, diabetes, cáncer y obesidad.
- Mantiene las articulaciones flexibles, de modo que es más fácil moverte.
- Contribuye al bienestar mental y ayuda a tratar la depresión, el estrés y la ansiedad.
- Aumenta la energía y resistencia.
- Ayuda a dormir mejor.
- Mantiene el peso, acelera el metabolismo (velocidad con que el cuerpo utiliza las calorías).

Referencia:
Medline Plus (2013).

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Departamento de Salud

Tel. 787-765-2929 Ext. 4103

<http://www.salud.pr.gov>

Programas

- División de Control de Tabaco y Salud Oral
- División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
 - Programa para la Prevención y Control de Diabetes
 - Programa de Asma
 - Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
 - Programa de Geriatría
 - Centro y Registro de Alzheimer
 - Programa de Prevención de Cáncer
- División de Salud y Bienestar
- Internado en Dietética
- Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud



¡Muévete, por tu salud!

Recomendaciones para una vida activa

- ⇒ **Consulta con un profesional de la salud.**
 - ⇒ Esto es importante si no has estado activo, si tienes condiciones de salud o si estás embarazada.
- ⇒ **Cambia tu rutina diaria.**
 - ⇒ Usa las escaleras en lugar del ascensor.
 - ⇒ Estaciona más lejos y camina.
- ⇒ **Haz de la actividad física algo divertido.**
 - ⇒ Realiza actividades variadas, como dar una caminata en la playa, bailar, intentar un nuevo deporte o escuchar música mientras utilizas la bicicleta estacionaria.
- ⇒ **Escoge algo que te guste hacer y que sea apropiado para ti.**
 - ⇒ Considera tus condiciones de salud y tu experiencia realizando actividad física.



- ⇒ **Realiza actividad física acompañado.**
 - ⇒ Estar acompañado de alguien puede ser un gran apoyo para mantenerte activo
- ⇒ **Escoge la hora del día que sea más cómoda.**
 - ⇒ Espera un período de tiempo luego de haber comido (30 minutos-1 hora).
 - ⇒ Evita exponerte a temperaturas muy altas y a los rayos directos del sol.
- ⇒ **No te desanimes.**
 - ⇒ Puede tomar meses o semanas antes que empieces a notar algunos cambios.
- ⇒ **Comienza poco a poco.**



- ⇒ **Utiliza vestimenta y calzado apropiado.**
- ⇒ **Recuerda mantenerte hidratado.**
- ⇒ **No creas el refrán que dice que sin dolor no hay ganancia.**
 - ⇒ Un poco de malestar es normal después de iniciar

Plan para caminantes principiantes 5 días por semana

Semana	Calentamiento	Caminata (a paso rápido)	Enfriamiento	Total
1	5 mins.	5 mins.	5 mins.	15 mins.
2	5 mins.	7 mins.	5 mins.	17 mins.
3	5 mins.	9 mins.	5 mins.	19 mins.
4	5 mins.	11 mins.	5 mins.	21 mins.
5	5 mins.	13 mins.	5 mins.	23 mins.
6	5 mins.	15 mins.	5 mins.	25 mins.
7	5 mins.	18 mins.	5 mins.	28 mins.
8	5 mins.	20 mins.	5 mins.	30 mins.
9	5 mins.	23 mins.	5 mins.	33 mins.
10	5 mins.	26 mins.	5 mins.	36 mins.
11	5 mins.	28 mins.	5 mins.	38 mins.
12	5 mins.	30 mins.	5 mins.	40 mins.

Referencia: Exercise and your heart. National Heart, Lung and Blood Institute. American Heart Association. NIH Publication no. 93-1677.