

## ACTIVIDAD

## ¿Sabe que?

- Hoy en día muy pocos trabajos en América dan a la gente suficiente actividad física.
- La actividad física puede ayudarle a protegerse de un ataque al corazón.
- Las personas inactivas son más propensas a sentir los efectos de la tensión, fatiga y depresión.
- Usted no tiene que hacer muchas actividades físicas para lograr estar saludable. Un poco de actividad física es mejor que nada.

"Pasea a su perro, aunque no lo tenga."

## PREPARESE

## ◆ EMPIEZE CON CUIDADO.

Visite a su doctor antes de hacer cualquier ejercicio si usted está en la edad media o mayor y no ha hecho ninguna actividad física. También hágalo si tiene algún problema de salud o si tiene alguna molestia después de haber hecho un poco de ejercicio.



## ◆ MUEVASE MAS.

Añada más movimiento a su vida. Incluya a familiares y amigos.

- Suba las escaleras en lugar de usar el elevador.
- Sustituya una caminata por un programa de televisión.
- Pasea a su perro.
- Desarrolle actividades en su tiempo libre, actividades tales como jardinería.
- Anda en su bicicleta.
- Camine cuando haga sus mandados en lugar de manejar.

## ◆ NOTE LOS BENEFICIOS.

Tan pronto comience a estar activo, le gustará más estar en movimiento que estar sentado.

Notará que:

- Su salud física y energía mejora.
- Se ve y se siente más delgado.
- Se siente mentalmente alerta y con energía.
- Ahorra dinero en gastos médicos.
- Es un ejemplo que sus hijos quieren seguir.

# ACTIVIDAD FISICA

## MANTENGASE BIEN

### ◆ MANTENGA EL BALANCE.

Estar bien es una combinación de:

- Salud cardiovascular debido a los ejercicios aeróbicos que fortalecen el corazón y los pulmones.
- Flexibilidad debido a las actividades de estiramiento muscular que mantienen a los músculos y coyunturas en forma.
- Fuerza debido a levantar pesas o hacer ejercicios en los que usa el peso de su cuerpo como resistencia (tales como flexiones).

### ◆ QUE SEA CONVENIENTE Y ECONOMICO.

Es mejor para usted hacer cualquier actividad cuando es divertida, fácil de hacer y que esté dentro de su presupuesto. Para muchas personas las caminatas, carreras, bicicleta y el hacer ejercicio con videos están dentro de su presupuesto.

### ◆ DISFRUTELO!

Tan pronto comience a sentirse en forma, verá que le gustará estar en movimiento y buscará otros medios para estar activo. Mantenga su actividad física divertida!

- Añada variedad. Cambie sus rutas para caminar, correr y salir en bicicleta, y también cambie sus actividades de acuerdo a las estaciones del año. Trate nuevo deportes y actividades.

- Asegúrese que la actividad física le tiene muchos beneficios. Tiempo con amigos o familia, alcanzar una meta personal, o encontrar una salida a sus presiones son beneficios de estar activo, que van mas allá de estar bien.

## PARA MAS AYUDA E INFORMACION

La Asociación Americana del Corazón  
Llame a su oficina local o al 1-800-  
AHA-USA-1 (1-800-242-8721).

Presidente de la Directiva de Educación  
Física y Deportes  
450 Fifth Street, NW  
Washington, DC 20001  
(202) 272-3424

También pregunte a su doctor, hospital en su área, empleador, departamento de parques públicos, YMCA local, biblioteca o un amigo que haga actividades físicas.

