

**¡Manténgase activo
y siéntase bien!**



**Stay Active
and Feel Better!**



**NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH**



La actividad física es buena para toda su familia.

¿Se parecen algunas de estas situaciones a su vida?

“Me siento siempre muy cansado y sin energía.”

“Toda mi familia está aumentando de peso. Yo sé que debemos hacer algo pronto.”

“Cuando subo las escaleras al segundo piso siento que no puedo respirar.”

“Cuando mi esposo y yo estábamos recién casados íbamos a caminar todos los días y salíamos a bailar. Ahora todo lo que hacemos es sentarnos frente al televisor.”

“No tengo tiempo para hacer treinta minutos de ejercicio todos los días...pero sé que es bueno para mi salud.”

¡Manténgase activo—siéntase bien!

Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma.

¡Acabe con las excusas! ¡Haga el tiempo! Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y un cuerpo sano. Agregue actividad física a su vida y a la de su familia.

- Tanto los niños como los adultos deben hacer cada día 30 minutos o más de actividad física moderada.



Physical activity is good for your whole family.

Do any of these situations sound like your life?

“I always feel so tired and worn out.”

“My whole family is putting on weight. I know we better do something soon.”

“Walking up two flights of stairs leaves me out of breath.”

“When my husband and I were first married, we would take long walks every day and go dancing. Now all we do is sit in front of the television.”

“I don't have an extra half hour every day to exercise...but I know it is good for my health.”

Get active—feel better!

Make physical activity your solution to feeling tired, bored, and out of shape. Find time. It is never too late to make a commitment to a healthy heart and healthy body.

Add activity to your daily routine. Include your family.

- Children and adults should do 30 minutes or more of moderate physical activity each day.



Comience agregando movimiento a su rutina diaria.

- ▶ Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine.
- ▶ Estacione su auto lejos y camine hasta su destino.
- ▶ Suba las escaleras en vez de usar el ascensor.
- ▶ Baile al ritmo de su música favorita.



Es fácil acumular 30 minutos de actividad física al día.

- ▶ No tiene que hacer los 30 minutos de una sola vez. Puede caminar 10 minutos durante su hora de almuerzo. Puede caminar otros 10 minutos con sus hijos después del trabajo. Puede bailar al ritmo de su música favorita por 10 minutos más mientras la cena se cocina. Lo importante es que acumule los 30 minutos de actividad cada día.
- ▶ Convierta el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar. Salte cuerda, vaya a patinar o a caminar con su familia.
- ▶ Invite a algún amigo a hacer ejercicios aeróbicos.
- ▶ Comience despacio y aumente la intensidad de su actividad. Cuando menos lo piense usted va a tener la energía para hacer su actividad por 30 minutos seguidos.



Anote qué actividad va a hacer usted:

Start by adding movement to your daily routine.

- ▶ Get off the bus one or two stops early and walk.
- ▶ Park your car farther away and walk.
- ▶ Use the stairs instead of the elevator.
- ▶ Dance to your favorite music.



It is easy to build up to 30 minutes of physical activity each day.

- ▶ You do not have to do 30 minutes of activity without stopping. You can take a 10-minute walk during your lunch break. You can take another 10-minute walk with your kids after work. Then dance to the rhythm of your favorite music for 10 more minutes while dinner is cooking. Just so it adds up to 30 minutes each day.
- ▶ Turn exercise time into a fun family activity. Jump rope, go skating, or walk with your family.
- ▶ Invite a friend to do aerobics with you.
- ▶ Start slowly and build up to a good pace. Before you know it, you will have the energy to do an activity for a full 30 minutes.



List what activity you will try:

Disfrute los beneficios que la actividad física le brinda a su vida.



- ▶ fortalecer el corazón y los pulmones
- ▶ bajar de peso y controlar el apetito
- ▶ bajar la presión arterial
- ▶ bajar el nivel de colesterol
- ▶ dormir mejor
- ▶ disminuir el estrés
- ▶ tener más energía

¿Está listo para comenzar?

- ▶ Puede comenzar poco a poco a hacer ejercicios si no tiene problemas de salud.
- ▶ Si tiene algún problema de salud, consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicios.



Add these benefits of physical activity to your life.



- ▶ strengthen your heart and lungs
- ▶ lose weight and control your appetite
- ▶ lower your blood pressure
- ▶ lower your blood cholesterol
- ▶ sleep better
- ▶ reduce your stress
- ▶ have more energy

Are you ready to begin?

- ▶ You can start exercising slowly if you do not have a health problem.
- ▶ If you have a health problem, check with your doctor before starting an exercise program.



**¡Haga hoy la actividad física
parte de su vida familiar!
Más vale prevenir que lamentar.**



**Make physical activity a part
of your family life today!
An ounce of prevention
is worth a pound of cure.**



Resource ID: 6112

**Mantengase Activo y Sientase Bien / Stay Active
And Feel Better**

**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute
NIH Publication No. 96-4046
September 1996



**NATIONAL HEART,
LUNG, AND BLOOD
INSTITUTE**

ORMH
OFFICE OF RESEARCH
ON MINORITY HEALTH