



¡A moverse!

Resource Id # 5525

**A Moverse: Nuestra Guía de Actividades Físicas/Just
Move: Our Guide to Physical Activity**



Just Move!

Our guide to physical activity

Vamos ¡a moverse! ¿por qué?

¡La actividad física regular es buena para su corazón y para su mente!

Simplemente fíjese en estos beneficios de la actividad física regular:

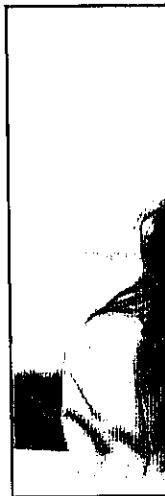
- Reduce su riesgo de tener enfermedades del corazón y ataques al cerebro.
- Mejora la circulación de la sangre por todo el cuerpo (los pulmones, el corazón y los otros órganos y los músculos trabajan mejor juntos).
- Mejora la habilidad del cuerpo para usar oxígeno y proveer la energía necesaria para un tipo de vida activo.
- Puede ayudarle a manejar el estrés.
- Estimula el entusiasmo y el optimismo.
- Puede ayudarle a aliviar la tensión, a relajarse y a dormir.
- Le ayuda a controlar su peso, junto a una dieta adecuada.

Let's go Why?

Regular phys
and your min

Just look at th
activity:

- Reduces yo
stroke.
- Improves t
body (lung
muscles w
- Improves y
and provid
lifestyle.
- May help y
- Boosts entl
- Can help y
- Helps you
proper diet



Let's get moving! Why?

Regular physical activity is smart for your heart and your mind!

Just look at these benefits of regular physical activity:

- Reduces your risk of heart disease and stroke.
- Improves blood circulation throughout your body (lungs, heart, and other organs and muscles work together better).
- Improves your body's ability to use oxygen and provide the energy needed for an active lifestyle.
- May help you handle stress.
- Boosts enthusiasm and optimism.
- Can help you release tension, relax and sleep.
- Helps you control your weight, along with a proper diet.



El informe del Cirujano General de los Estados Unidos sobre la actividad física y la salud dice: La actividad física ayuda a prevenir y a tratar las enfermedades del corazón, los ataques al cerebro, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. También ayuda a controlar otros factores de riesgo importantes de tener enfermedades del corazón, tales como la presión alta y el colesterol alto. Es más probable que la gente activa deje de fumar, que la gente que no es activa. La actividad física es sólo un factor dentro de un programa completo de salud cardiovascular.

Cuándo consultar con su médico

Si no ha sido una persona activa o si tiene problemas de salud, consulte primero con su médico u otro proveedor de servicios de salud si usted...

- tiene más de cuarenta años de edad y
- piensa iniciar un programa de ejercicio relativamente vigoroso.

Su médico le ayudará a encontrar un programa adecuado para sus necesidades y para su estado físico. Si usted tiene un riesgo alto de tener enfermedades del corazón, su médico puede hacerle una prueba de ejercicio para identificar posibles problemas. Es probable que, si usted goza de buena salud, su proveedor de servicios de salud le recomiende un programa de actividad física regular que...

- es divertido,
- incluye movimiento repetitivo que usa los brazos y las piernas y
- desarrolla la resistencia.

The U.S. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health says: Physical activity helps prevent and treat heart disease, stroke, diabetes, obesity and osteoporosis. It also helps control other major heart disease risk factors such as high blood pressure and blood cholesterol. Active people also are more likely to quit smoking than those who are inactive. Physical activity is just one factor in a total program of cardiovascular health.

When to check with your doctor

If you've been inactive or have medical problems, check with your doctor or other healthcare provider first if you...

- are middle-aged or older and
- are planning a relatively vigorous exercise program.

Your doctor can help you find a program suited to your needs and physical condition. If you're at high risk of heart disease, your doctor may conduct an exercise test to identify any potential problems. Chances are, if you're in good health, your healthcare provider will recommend a program of regular physical activity that...

- is fun,
- involves repetitive motion that uses your arms and legs, and
- builds endurance.

¿Qué tipos de actividades?

Algunas actividades promueven "la buena salud cardiovascular". Son las que decididamente aumentan durante largo rato la circulación de sangre a los músculos activos. Se las conoce también como actividades de resistencia. Cuando el corazón y los pulmones están en buenas condiciones, usted puede hacer ejercicio vigoroso por largos períodos sin cansarse demasiado. Usted puede responder a las exigencias físicas o mentales repentinas más fácilmente y con menos esfuerzo.

A la mayoría de la gente saludable, la Asociación Americana del Corazón le sugiere actividades como caminar rápido en la ciudad o en la montaña, correr, andar en bicicleta, nadar, patinar, saltar la cuerda (mecate) y otros juegos o deportes movidos. Trate de hacer por lo menos de 30 a 60 minutos de actividad física todos o la mayoría de los días de la semana.

What kinds of activities?

Some kinds of activities promote "cardiovascular fitness." They significantly increase the blood flow to the working muscles for an extended time. These are also known as endurance activities. When your heart and lungs are fit, you can exercise vigorously for long periods without undue fatigue. You're able to respond to sudden physical or emotional demands more readily and with less strain.

For most healthy people, the American Heart Association suggests activities such as brisk walking, hiking, jogging, bicycling, swimming, roller skating, jumping rope and other active sports or games. Try to get at least 30 minutes of physical activity on most or all days of the week.



Las actividades como el levantamiento de pesas desarrollan la fuerza muscular. Pero para un acondicionamiento total usted necesita hacer una variedad de actividades. Algunas deberían aumentar su resistencia y fuerza muscular. Algunas deberían ayudar a aumentar su flexibilidad.

Los estudios médicos muestran que aún las actividades de intensidad moderada, cuando se hacen diariamente, pueden reportar beneficios a largo plazo. Los ejemplos incluyen pasear, trabajar en el jardín, bailar y los ejercicios recetados para hacer en su casa. Hasta subir escaleras con más frecuencia o estacionar el carro más lejos puede ayudar a aumentar su actividad.

Si usted no hace ninguna actividad vigorosa, trate de hacer por lo menos 30 minutos de esas actividades de intensidad moderada la mayoría de los días. Si no cuenta con un período de 30 minutos, trate de hacer 15 minutos dos veces o 10 minutos tres veces por día. Gradualmente cambie a actividades más vigorosas durante 30 minutos o más todos o la mayoría de los días de la semana.

Activities such as weight lifting build muscle strength. But for total fitness, you'll need to do a variety of activities. Some should increase your stamina and muscle strength. Some should help increase your flexibility.

Medical studies show that even moderate-intensity activities, when performed daily, can have long-term health benefits. Examples include pleasure walking, gardening, yard work, dancing and prescribed home exercise. Even taking the stairs more often or parking your car further away can help increase your activity.

If you don't do any vigorous activities, try to do at least 30 minutes of these moderate-intensity activities on most days. If you don't have a block of 30 minutes, try to do 15 minutes twice or 10 minutes three times each day. Gradually switch to more vigorous activities for a total of 30 or more minutes on most or all days of the week.



Antes de que usted comience

Su programa de ejercicios debería ser DIVERTIDO y no agotador. Al seleccionar actividades que usted disfruta, tenga en cuenta...

- su salud y sus aptitudes físicas.
- sus intereses. (¿Prefiere las actividades en grupo o las que puede hacer solo?)
- sus habilidades. (Progrese poco a poco para no sentirse dolorido o desanimarse.)
- el equipo y los medios necesarios (la cancha, el gimnasio, la pista, las regaderas, etc.).
- las cambios de estación (cambiando las actividades de acuerdo con el tiempo).
- el tiempo necesario.
- las actividades que promueven la resistencia, fuerza y flexibilidad.
- la posibilidad de incluir a familiares o amigos si usted lo desea.

Por su salud y para su comodidad, asegúrese de usar calzado que le quede bien y que sea adecuado. Los pies doloridos y los músculos resentidos pueden desanimar hasta a la persona más entusiasta y activa. La ropa cómoda y suelta es también una buena idea.

Tenga presente la temperatura y la humedad y evite los extremos. Beba bastante agua antes, durante y después de las actividades.

Before you start

Your exercise program should be FUN and not exhausting. When choosing activities you enjoy, consider...

- your health and physical capabilities.
- your interests. (Do you prefer group activities or those you can do by yourself?)
- your skills. (Build up gradually so you're not sore or discouraged.)
- equipment and facilities needed (court, gym, track, showers, etc.).
- seasonal variations (changing activities according to the weather).
- scheduling.
- activities that promote endurance, strength and flexibility.
- ability to include family or friends if you desire.

For your health and comfort, be sure you have suitable, properly fitted footwear. Aching feet and strained muscles can discourage even the most enthusiastic, active person. Comfortable, loose-fitting clothing is also a good idea.

Consider the temperature and humidity, and avoid extremes. Drink plenty of water before, during and after your activity sessions.

Para comenzar

Si usted no ha sido una persona activa, comience poco a poco. Después de acostumbrarse a un nivel de actividad, aumente la intensidad o la duración (o ambas) de su ejercicio.

Si siente malestar en el pecho, el cuello, los brazos o en las áreas que los rodean, hable con su médico. No espere a que el dolor sea intenso para hacerse chequear el corazón.

Una sesión de ejercicio debería comenzar con un período de **calentamiento** para aumentar la respiración, la circulación y la temperatura del cuerpo. El calentamiento le ayudará a reducir su riesgo de lesionarse durante las actividades más vigorosas. El período de calentamiento debería durar de 3 a 5 minutos, o tal vez más. Después, estírese suavemente.

En seguida, empiece con el período de **acondicionamiento**. Ésa es la etapa de actividad que aumenta la salud cardiovascular. Haga los ejercicios a un ritmo moderado: nunca agotador. No se esfuerce hasta el punto del colapso. Si usted ha estado enfermo recientemente o si se siente fatigado, no trabaje ni tan duro ni por tanto tiempo.

Getting started

If you've been inactive, begin slowly. After getting used to a level of activity, increase the intensity or duration (or both) of your exercise.

Check with your doctor if you feel discomfort in your chest, neck, arms or surrounding areas. Don't wait for severe pain before getting a heart check-up.

An exercise session should begin with a warm-up period to increase your breathing, blood flow and body temperature. Warming up will help reduce your risk of injury during the more vigorous activities. The warm-up should last 3-5 minutes, or perhaps longer. Follow it with gentle stretching.

Next, begin the conditioning period. This is the phase of activity that increases cardiovascular fitness. Exercise at a moderate — not exhaustive — intensity. Don't push yourself to the point of collapse. If you've had a recent illness or feel tired, don't work as hard or as long.



El ejercicio regular le ayudará a aumentar la intensidad y a prolongar la duración poco a poco, sin quedar totalmente agotado. Prolongue el período de acondicionamiento hasta hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio diario. Disfrute de la actividad y haga de ella una diversión.

Durante el período de acondicionamiento, respirará más rápido y más profundo. Su corazón también latirá más rápido. Ésa es una señal de que usted está desafiando a su organismo. Pero no haga ejercicio hasta quedarse sin aliento. Debería poder conversar fácilmente durante el período de acondicionamiento. Usted también debería recuperarse unos pocos minutos después de hacer ejercicio y no sentirse totalmente agotado el resto del día.

Después de hacer ejercicio, enfríese por unos minutos. Deje que su cuerpo se readapte lentamente a la disminución de actividad física. No se quede quieto ni se recueste inmediatamente después de hacer ejercicio. Camine durante unos minutos. Dedique algún tiempo a estirar cualquier músculo que sienta tirante o tenso.



Regular exercise will help you increase the intensity and length of activity gradually, without becoming totally spent. Extend the conditioning period until you're exercising 30–60 minutes daily. Enjoy your activity, and make it fun.

During the conditioning period, you'll breathe faster and more deeply. Your heart will beat faster, too. That's a signal you're challenging your system. But don't exercise to the point of being totally out of breath. You should be able to carry on a conversation easily during the conditioning period. Also, you should recover within a few minutes after exercising and not feel totally exhausted for the rest of the day.

After exercising, **cool down** for a few minutes. Let your body slowly readjust to the decreased physical demands. Don't stand still or lie down right after exercising. Walk around for a few minutes. Take time to stretch any muscles that feel tight or tense.

Ahora que usted ha comenzado

¡No se detenga! Un tipo de vida activo no es algo que se adopta por unos días, unas semanas o unos meses y después se olvida. Haga de la actividad física **un hábito para toda la vida.**

Si encuentra que no puede seguir su programa, hágase estas preguntas:

- ¿Estoy haciendo actividades que realmente disfruto?
- ¿Hablé con amigos y familiares que me pueden apoyar?

Si deja de hacer ejercicio, se pierden rápidamente los efectos saludables. Mantener una buena salud cardiovascular es un proceso continuo.

¿Le añadirá años de vida la actividad física? Quizás. Ésa es una pregunta que nadie puede contestar todavía. Pero usted puede contar con que sí le mejorará su **calidad** de vida.

Su meta debería ser su salud física **personal**. Usted tiene su propio organismo, con necesidades y capacidades únicas. Desarróllelo de acuerdo a **sus** posibilidades. No se compare con ningún vecino ni amigo.

Now that you've started

Don't stop! An active lifestyle is not something to develop for a few days, weeks or months and then forget. Make physical activity a **lifetime habit**.

If you find it hard to stick to your program, ask yourself these questions:

- Am I doing activities I really enjoy?
- Did I seek out friends and family members who can support my efforts?



If you stop exercising, the beneficial effects are lost rapidly. Maintaining good cardiovascular fitness is an ongoing process.

Will physical activity add years to your life? Maybe. That's a question no one can answer yet. But you can expect it to improve the **quality** of your life.

Your goal should be **personal** fitness. You have an individual system with unique needs and capacities. Develop it to your potential. Don't compare yourself to a friend or neighbor.

Recomendaciones

- Consulte con su médico o proveedor de servicios de salud si tiene más de cuarenta años de edad, si no ha sido físicamente activo y si piensa iniciar un programa de ejercicios relativamente vigoroso.
- Escoja actividades rítmicas, repetitivas, que desafíen al sistema circulatorio y que se puedan hacer a una intensidad adecuada para usted.
- Escoja actividades que sean divertidas, que convengan a sus necesidades, y que las pueda hacer todo el año.
- Use ropa y calzado cómodos, adecuados a la temperatura, la humedad y la actividad.
- Recuerde los períodos de calentamiento y enfriamiento.
- Para beneficios de salud completos, trate de incorporar a su rutina diaria por lo menos 30 minutos de actividades de intensidad moderada, especialmente si usted no ha sido activo.
- Para la salud cardiovascular, trate de complementar sus actividades moderadas con unos 30 a 60 minutos de actividad física todos o la mayoría de los días de la semana.
- ¡Disfrute de ser activo!

Activity checklist

- Check with your doctor or other healthcare provider if you're middle-aged or older, have not been physically active, and plan a fairly vigorous exercise program.
- Pick rhythmic, repetitive activities that challenge the circulatory system, and can be done at an intensity that's right for you.
- Pick activities that are fun, that suit your needs, and that you can do year-round.
- Wear comfortable clothing and footwear suited to the temperature, humidity and activity.
- Remember to warm up and cool down.
- For overall health benefits, try to get at least 30 minutes of moderate-intensity activities into your daily routine, especially if you've been inactive.
- For cardiovascular fitness, try to complement your moderate activities with 30–60 minutes of physical activity on most or all days of the week.
- Enjoy being active!

Tabla de utilización de calorías

Las cifras siguientes muestran aproximadamente las calorías que gasta por hora una persona de 100, 150 ó 200 libras de peso al realizar cierta actividad.

<u>Actividad</u>	<u>100 lb.</u>	<u>150 lb.</u>	<u>200 lb.</u>
Andar en bicicleta, 6 mph	160	240	312
Andar en bicicleta, 12 mph	270	410	534
Trotar, 7 mph	610	920	1,230
Saltar la cuerda (mecate)	500	750	1,000
Correr sin avanzar	440	660	962
Correr, 10 mph	850	1,280	1,664
Nadar, 25 yds./min.	185	275	358
Nadar, 50 yds./min.	325	500	650
Tenis, singles	265	400	535
Caminar, 2 mph	160	240	312
Caminar, 3 mph	210	320	416
Caminar, 4½ mph	295	440	572

Calorie use chart

The figures below show the approximate calories spent per hour by a 100-, 150- or 200-pound person doing a particular activity.

<u>Activity</u>	<u>100 lb.</u>	<u>150 lb.</u>	<u>200 lb.</u>
Bicycling, 6 mph	160	240	312
Bicycling, 12 mph	270	410	534
Jogging, 7 mph	610	920	1,230
Jumping rope	500	750	1,000
Running in place	440	660	962
Running, 10 mph	850	1,280	1,664
Swimming, 25 yds./min.	185	275	358
Swimming, 50 yds./min.	325	500	650
Tennis, singles	265	400	535
Walking, 2 mph	160	240	312
Walking, 3 mph	210	320	416
Walking, 4½ mph	295	440	572

Metas

Antes de comenzar un programa, fíjese metas semanales y para cada 12 semanas. Trate de que sus metas sean lo más realistas posible. Así no se sentirá frustrado. Recuerde, además, que siempre las puede modificar.

Al fijarse metas, asegúrese de incluir también sus recompensas. ¡Eso es algo muy importante! Considere como incentivo la compra de ropa de ejercicio nueva o tal vez zapatos nuevos. Si de veras quiere pensar en algo importante, considere unas vacaciones en las que utilizará su acondicionamiento físico nuevo o mejorado, por ejemplo, unas en las que caminará mucho.

Su meta podría ser caminar rápido 40 minutos, por lo menos cinco días a la semana. O tal vez, nadar cinco largos de alberca por lo menos cinco días a la semana. Escriba aquí su meta:

Meta a las 12 semanas: _____

Cada semana fije metas de corto plazo, como caminar tres minutos más o nadar dos largos más. Pero tenga cuidado de no exagerar. Al hacer ejercicio, no se esfuerce hasta quedar agotado o lesionarse. Siempre debería poder conversar normalmente, sin quedarse demasiado sin aliento. Si no puede hablar durante su actividad, está trabajando demasiado duro.

Después de cada sesión, registre la información siguiente:

- **La fecha de su sesión.**
- **La actividad** (natación, baile aeróbico, saltar la cuerda, etc.).

Goals

Before you start a program, set 12-week and weekly goals. Try to make these goals as realistic as possible. That way, you won't get frustrated. Remember, too, that you can always revise them.

When setting goals, be sure to build in rewards, too. That's important! Consider buying some new workout clothes or maybe new shoes as an incentive. If you really want to think big, consider a vacation that will make use of your new-and-improved physical conditioning, such as one where you'll do a lot of walking.

Your goal might be to walk briskly for 40 minutes at least five times a week. Or maybe it's to swim 25 laps at least five times a week. Write down your goal below:

12-Week Goal: _____

Each week set short-term goals such as walking for three more minutes or swimming two more laps. Be careful — don't overdo it. When you're exercising, don't push yourself to the point of exhaustion or injury. You should be able to hold a normal conversation without becoming too winded. If you can't talk while you're active, you're working too hard.

After each session, record this information:

- **The date of your session.**
- **Your activity** (swimming, aerobic dancing, jumping rope, etc.).

- El tiempo que pasó haciendo la actividad, o la distancia que recorrió.
- Comentarios (cualquier cosa especial durante la sesión; por ejemplo, cómo se sentía antes y después de sus ejercicios).

Al final de cada período de 12 semanas, fíjese metas nuevas que reflejen su acondicionamiento mejorado. Sin darse cuenta, la actividad física será parte de su vida.

Para más información

¡Tenemos muchos materiales para ayudarle! El folleto siguiente está disponible con su proveedor de servicios de salud o en la oficina de la Asociación Americana del Corazón más cercana, o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).

- *Exercise and Your Heart* (El ejercicio y su corazón) (sólo en inglés)

Consulte también los sitios Web dedicados a la actividad física, justmove.org y choosetomove.org.

- How much time you spent doing your activity or how far you went.
- Comments (anything special about that session; for example, how you felt before and after your workout).

At the end of each 12-week period, set new goals that reflect your improved conditioning. Before you know it, regular physical activity will be part of your life.

For more information

We have plenty of resources to help you! The following booklet is available from your healthcare provider or nearest American Heart Association office, or call 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).

- *Exercise and Your Heart* (only in English)

Also see our physical activity Web sites, justmove.org and choosetomove.org.

Señales de aviso de un ataque al corazón

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría de los ataques comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.

- **Malestar en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón incluye malestar en el medio del pecho que dura más de unos minutos, o que se va y luego vuelve. Se puede sentir presión incómoda, constricción, congestión o dolor.
- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Dificultad para respirar.** Esta sensación suele venir junto con malestar en el pecho. Pero puede ocurrir antes de que comience el malestar en el pecho.
- **Otras señales.** Éstas podrían incluir comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Si usted o alguien con usted siente malestar en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales, no espere más de unos pocos minutos (no más de 5) antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya de inmediato al hospital.** (Llamar al 9-1-1 es casi siempre la manera más rápida de obtener el tratamiento para salvar la vida.)

Si usted es el que tiene los síntomas y no tiene acceso a los servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés), pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

Señales de aviso de un ataque al cerebro

- Falta de sensación o debilidad repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender repentinas.
- Dificultad repentina para ver con uno o los dos ojos.
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o de coordinación repentinos.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida.

No todas esas señales de aviso se presentan en cada ataque al cerebro. Si algunas empiezan a ocurrir, no espere. Busque ayuda inmediatamente. **Un ataque al cerebro es una emergencia médica — llame al 9-1-1.**

Heart Attack Warning Signs

Some heart attacks are sudden and intense, but most heart attacks start slowly, with mild pain or discomfort. Here are some of the signs that can mean a heart attack is happening.

- **Chest discomfort.** Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- **Discomfort in other areas of the upper body.** Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- **Shortness of breath.** This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort.
- **Other signs.** These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

If you or someone you're with has chest discomfort, especially with one or more of the other signs, don't wait longer than a few minutes (no more than 5) before calling for help. **Call 9-1-1... Get to a hospital right away.** (Calling 9-1-1 is almost always the fastest way to get lifesaving treatment.)

If you're the one having symptoms, and you can't access emergency medical services (EMS), have someone drive you to the hospital right away. Don't drive yourself, unless you have absolutely no other option.

Stroke Warning Signs

- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes.
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination.
- Sudden, severe headache with no known cause.


Not all of these warning signs occur in every stroke. If some start to occur, don't wait. Get help immediately. **Stroke is a medical emergency — call 9-1-1.**



Fighting Heart Disease and Stroke

Para información relacionada con el corazón o los riesgos, llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o comuníquese con la oficina más cercana. También puede visitarnos en americanheart.org

American Stroke Association

A Division of American Heart Association 

Para información sobre los ataques al cerebro, llame a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653), o visítenos en StrokeAssociation.org.

Para información sobre la vida después de un ataque cerebral, llame y pida hablar con la "Stroke Family Support Network" (la Red de Apoyo para las Familias de Personas con Ataques al Cerebro).

Sus contribuciones proveen fondos para los programas de investigación y educación que ayudan a reducir la incapacidad y la muerte por los asesinos No. 1 y No. 3 en los Estados Unidos.

National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596