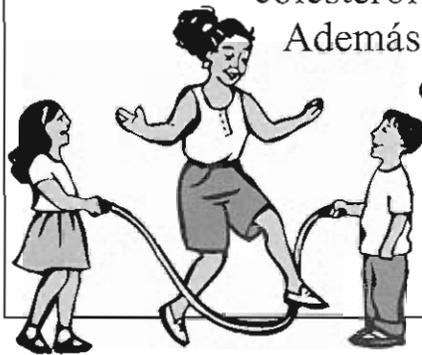


# ¡Arriba los corazones! Dígale SÍ a la actividad física

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajarle la presión arterial alta y el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito.



Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo. La actividad física también puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes y algunos tipos de cáncer.

**Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.**

**Doña Fela sabe que mientras más actividad física se hace, más fácil resulta.**

Yo no espero al final del día cuando estoy muy cansada para hacer alguna actividad física. Estoy activa durante todo el día. Subo y bajo por las escaleras en vez de los ascensores y camino a todas partes que puedo. Ahora ya logro caminar 60 minutos al día con mi vecina Leticia. Me ayuda mucho que me gusta caminar y que lo hago con mi amiga. Hablamos tanto que hasta caminamos de más.



# ¡Arriba los corazones! Dígale SÍ a la actividad física (continuación)

## Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física de 30 a 60 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de veinte minutos.

### Comience con actividades ligeras

- Caminar lentamente
- Regar el jardín
- Pasar la aspiradora



### Luego pase a actividades moderadas

- Caminar a paso ligero
- Jardinería (rastrillar hojas, cortar el pasto o césped)
- Bailar
- Realizar mantenimiento de la casa (pintar)
- Lavar y encerar el carro
- Restregar los pisos y lavar las ventanas
- Levantar pesas
- Jugar softbol



### Después continúe con actividades vigorosas

- Hacer deportes: fútbol (*soccer*), baloncesto (*basketball*), béisbol (*baseball*)
- Correr o trotar
- Andar en bicicleta rápidamente o en subida
- Hacer ejercicios aeróbicos o gimnasia rítmica
- Nadar varios largos de piscina
- Saltar la soga
- Patinar
- Realizar trabajo fuerte de construcción



## Para volverse más activo, ¡sólo hay que dar el primer paso! Estos consejos lo ayudarán a recordar:

- Deje en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fije el día y la hora para salir a caminar con un compañero o compañera de trabajo.



Carmencita, Virginia y Néstor Ramírez han aumentado la cantidad de actividad física que hacen. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano Ramírez trota en su sitio cada día.

## Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez.

### Considere estos ejemplos:

#### Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

#### Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

#### Noche

Después de la cena, haga una caminata de 10 minutos con su familia.

### Anote los cambios que hará esta semana:

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!**