



# Ejercicio: Cómo Empezar

El ejercicio es parte de un estilo de vivir sana

## Beneficios del Ejercicio

- ★ Fortalece el corazón y los pulmones
- ★ Ayuda a mantener un peso saludable
- ★ Reduce la presión arterial y el colesterol
- ★ Reduce estrés y ayuda a dormir mejor
- ★ Le da más energía
- ★ Reduce el riesgo de muchas enfermedades crónicas

## Empezando un Programa de Ejercicios

**Ud. puede empezar un programa de ejercicio despacio si no tiene problemas de salud. Hable con su proveedor de servicios médicos primero si tiene problemas.**

- ★ Escoja una actividad que le gusta hacer. Pruebe nuevas actividades, deportes o videos de ejercicio para que sea divertido.
- ★ Use ropa y zapatos cómodos.
- ★ Tome agua antes, después y durante su ejercicio.
- ★ Comience despacio y aumente hasta llegar a un buen ritmo. No trate de hacer mucho muy pronto.

## Las Cosas que No Le Dejan Empezar a Hacer Ejercicios

### **Tiene miedo hacer ejercicios porque no lo ha hecho por mucho tiempo**

Empiece con algo que le gusta hacer o algo fácil como caminar. Pida a un amigo que le acompañe.

### **Inscribirse en un gimnasio es caro**

Usted puede hacer muchos ejercicios en casa o afuera en los parques públicos. Vaya a la biblioteca y rente videos de ejercicio, juegue con sus niños. Puede hacer ejercicios en cualquier lado.

### **No hay suficiente tiempo en su día**

Haga pequeños cambios en su rutina cotidiana. Estas pistas toman minutos, pero juntas pueden agregar a una buena cantidad de ejercicio sano en su día ocupado.

- ★ Bájese del autobús una o dos paradas antes o estacione lejos y camine.
- ★ Use las escaleras en vez del elevador.
- ★ Camine o vaya en bicicleta a lugares cerca de Ud. en vez de manejar.
- ★ Haga 10 "Tijeras" temprano en la mañana. Aumente mientras se hace más fuerte.

## Ejercicio Aeróbico y Fortalecimiento Muscular

**Su cuerpo necesita ambos, ejercicio aeróbico y fortalecimiento muscular.**

**El Ejercicio Aeróbico** fortalece el corazón y los pulmones y ayuda con la digestión y la circulación. Actividades aérobicas incluyen: caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, saltar la cuerda, subir escaleras, bailar, boxeo, artes marciales o deportes como baloncesto, tenis y fútbol.

**El Fortalecimiento Muscular** que mantiene sus músculos fuertes y flexibles incluye: levantar pesas, yoga, Pilates, el trabajo doméstico o jardinería, que tiene movimientos de empujar y jalar. Ejercicios como lagartijas, "pull ups", abdominales y sentadillas también aumentan la musculatura.

## Guías de Actividades Físicas

<b>Niños y Adolescentes (6-17 años)</b>	Actividad Aeróbica	1 hora por día cada día
	Fortalecimiento Muscular	3 días por semana incluyendo fortalecimiento muscular como parte de la hora de actividad
	Fortalecimiento de los Huesos	3 días por semana incluyendo ejercicios vigorosos como saltar la cuerda o correr como parte de la hora de actividad
<b>Para Adultos (18 + años)</b>	Actividad Aeróbica	150 minutos por semana, tal como 20 minutos cada día ó 10 minutos 2 veces al día hasta llegar a 5 horas por semana
	Fortalecimiento Muscular	2 o más días por semana ejercitando todos los grupos mayores de músculos (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos)

Información obtenida de Centers for Disease Control y Prevention *Guías para Actividades Físicas*  
[www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html)

## Consejos de Como Auto Motivar

### Involucre o incluya a otras personas

- ★ Camine con su familia en el parque o vecindario.
- ★ Pida a un amigo que haga su actividad favorita con usted.
- ★ Pida a un compañero de trabajo que le acompañe a caminar durante el almuerzo.

### Divídalo

- ★ Si no puede encontrar el tiempo para hacer ejercicios por un tiempo largo, trate de hacerlo en períodos de 10 minutos 2-3 veces al día. Por ejemplo:
  - camine 10 minutos durante el almuerzo en el trabajo
  - camine 10 minutos con sus niños después del trabajo
  - baile a su música favorito mientras la cena se está cocinando.

### Tenga un propósito

- ★ Regístrese para una carrera. El tener una meta lo puede motivar a entrenar.
- ★ Si se preocupa por su salud y por eso quiere hacer ejercicios, haga una lista y escriba como el ejercicio le puede ayudar. Mire a la lista cuando no tenga ganas de hacer ejercicios.