

Protege tu salud. Evita la enfermedad.

# Ponte activo...

*a tu manera - ¡todos los días!*



## Sé saludable y activo hoy mismo

La actividad física regular proporciona beneficios de salud significativos y es esencial para tener un estilo de vida saludable. El cumplir con las recomendaciones de actividad a continuación puede ayudarte a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Un estilo de vida activo ayuda a promover músculos, huesos, y articulaciones saludables, y ayuda a mejorar la resistencia de las personas, la fuerza de los músculos, el equilibrio y la flexibilidad. La actividad física regular también es un componente crítico en el control y el mantenimiento del peso.

## Guía de actividad física para americanos

### Niños y adolescentes (de 6 a 14 años de edad)

Para recibir beneficios de salud significantes, los niños y adolescentes deben hacer al menos 60 minutos o más de actividad física diaria.

Tipo	Duración	Ejemplos
Actividad aeróbica	60 minutos o más al día deben ser de intensidad moderada	Caminata, caminata rápida, bicicleta, trabajos en el patio, deportes
	Durante al menos 3 días a la semana algunos de los 60 minutos deben ser de intensidad vigorosa	Saltar a la cuerda, artes marciales, correr, baile, natación, deportes
Fortalecimiento muscular	Al menos 3 días a la semana y combinando actividad aeróbica	Juego en el patio del recreo, trepar árboles, entrenamiento de resistencia
Fortalecimiento de los huesos	Al menos 3 días a la semana y combinando actividad aeróbica	Correr, saltar a la cuerda, basquetbol, tenis, jugar a la rayuela ( <i>hopscotch</i> )

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Guía de actividad física para americanos, 2008)

### Adultos (de 18 a 65 años de edad) y adultos mayores (más de 65 años de edad)

Para recibir beneficios de salud significativos, los adultos deben hacer una combinación de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular y de los huesos al menos 150 minutos a la semana de actividad moderada o al menos 75 minutos de actividad vigorosa semanalmente. Si no puedes cumplir con esta cantidad de minutos, sé tan activo como te lo permitan tus habilidades y condiciones.

Tipo	Duración	Ejemplos
Actividad aeróbica	La mayoría de los 150 minutos semanales deben ser de intensidad moderada	Baile de salón, bicicleta, jardinería general, caminata rápida
	O 75 minutos deben ser de intensidad vigorosa	Baile aeróbico, saltar a la cuerda, artes marciales, trotar, correr
Fortalecimiento muscular	Al menos 2 días a la semana y combinado con actividad aeróbica	Entrenamiento de resistencia utilizando pesas o bandas de resistencia, y ejercicios de fortalecimiento tales como flexiones y sentadillas

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Guía de actividad física para americanos, 2008)

## La intensidad cuenta

La intensidad se refiere al esfuerzo que se lleva a cabo mientras se hace actividad física. Existen dos niveles de intensidad: moderada y vigorosa.

- **Actividad moderada:** una actividad en la que existe dificultad notable (respiración rápida, ritmo cardíaco elevado, y algo de sudor) pero durante la cual un individuo puede llevar a cabo una conversación de manera confortable: “puedo hablar mientras hago esta actividad, pero no puedo cantar”.
- **Actividad vigorosa:** una actividad en la que existe dificultad significativa (sin aliento, ritmo cardíaco altamente elevado, y mucho sudor): “sólo puedo decir algunas pocas palabras sin tener que volver a recuperar el aliento.”

## Sugerencias para tener éxito

- Establece metas realistas y alcanzables.
- Escoge actividades que sean divertidas y que se acomoden fácilmente a tu estilo de vida.
- Invita a que tus amigos y familiares te acompañen en tu actividad.
- Añádele minutos poco a poco a tu actividad.
- Haz al menos 10 minutos de actividad al tiempo.
- ¡El hacer algo de actividad es mejor que el no hacer nada!

## ¡Marca el camino!

Sé un líder haciendo que sea más fácil para ti y para tu comunidad el estar activo todos los días. Tómate el tiempo de identificar oportunidades de acceso y oportunidades para hacer actividad física en el hogar, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad. Aquí hay algunas sugerencias:

<b>En el hogar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Programa actividad física en tu rutina diaria</li><li>• Separa tiempo para que todos estén activos en familia varias veces a la semana</li><li>• Define las reglas del hogar que tengan que ver con el tiempo en que se pasa siendo activo físicamente</li></ul>
<b>En la escuela</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliza las pólizas de bienestar de la escuela o el distrito local para implementar programas que promuevan la actividad en la escuela</li><li>• Aumenta la cantidad de escuelas que tienen andenes seguros y accesibles, carriles para bicicletas e intersecciones para peatones</li><li>• Únete a (o comienza) un equipo de bienestar en la escuela para hablar sobre oportunidades de actividad física antes, durante y después del día escolar</li></ul>
<b>En el trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crea clases de educación para la salud que promuevan los beneficios de un estilo de vida saludable y activo</li><li>• Desarrolla pólizas en tu trabajo que promuevan estilos de vida activos, tales como el utilizar las escaleras, crear clubes de marcha o caminar durante el descanso</li><li>• Únete a (o comienza) una coalición en el lugar de trabajo para hablar sobre las oportunidades de actividad física antes, durante y después del trabajo</li></ul>
<b>En la comunidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica lugares seguros para que los niños y las familias puedan jugar-especialmente las áreas de parques, campos y establecimientos de recreación basados en la comunidad</li><li>• Promueve diseños para la comunidad y el transporte que faciliten el caminar y el montar en bicicleta</li><li>• Únete a (o comienza) una coalición comunitaria para la actividad física</li></ul>

## Optimiza tu salud

Un estilo de vida activo es una de 6 estrategias nacionales apoyadas por la investigación para proteger la salud y prevenir la enfermedad. Las otras estrategias incluyen el consumir más frutas y vegetales, la lactancia, el tomar menos bebidas endulzadas con azúcar, el reducir las porciones de comida y el ver menos televisión. Para saber más, visita: [www.dhhs.ne.gov/nafh](http://www.dhhs.ne.gov/nafh) (información en inglés)

## Recursos (en inglés)

[www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines)  
[www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

[www.cdc.gov/healthyweight](http://www.cdc.gov/healthyweight)  
[www.healthierus.gov](http://www.healthierus.gov)

