Actividad Física: Lo que debe saber

Every Woman Matters

Nebraska Office of Women's Health

Al menos el 60% de las mujeres no cumplen con la cantidad mínima recomendada de por lo menos 30 minutos de actividad física al día, tal como caminata.

Usted no tiene que estar en forma física como un atleta profesional para obetener los beneficios de la actividad física. Un total de 30 minutos de actividad física diaria pueden incrementar su salud considerablemente.

El número de mujeres con obesidad o sobrepeso crece constantemente, lo cual incrementa el riesgo de contraer enfermedades del corazón, diabetes del tipo 2, presión elevada de la sangre, apoplejía, artritis y algunos tipos de cáncer.

Beneficios al Realizar Actividad Física:

- Reduce el riesgo de muerte por enfermedades del corazón y apoplejía
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades del corazón, cáncer del colon, y diabetes.
- Disminuye la presión sanguínea
- Ayuda a fortalecer los huesos, músculos y articulaciones
- Reduce ansiedad y depresión
- Ayuda a mejorar el humor diario
- Ayuda al manejo del estrés
- Ayuda al control del peso
- Provee energía al cuerpo
- Ayuda a dormir mejor
- Ayuda a la apariencia física

Como Comenzar:

Si usted no realiza ninguna actividad física o tiene algún problema físico, hable con su proveedor de salud primero. Comience con un programa de sesiones cortas (5-10 minutos) de actividad física y auméntela hasta que llegue a su meta. Antes de comenzar su actividad, asegúrese de hacer calentamiento del cuerpo. Utilice el equipo correcto – ya sea zapatos para caminar/correr o rodilleras, y asegúrese de que estén en buena condición y que sean del tamaño adecuado.

Tome agua antes, mientras y después de la actividad física. Un poco antes de que termine de hacer ejercicio, cálmese un poco al disminuir la intensidad del ejercicio para que así su corazón se normalice. Si su pecho se siente congestionado o le duele, o si siente que se va a desmayar o tiene problemas para respirar, detenga la actividad inmediatamente y hable con su proveedor de salud.

Por favor lea al reverso

Pasos para que Comience a Moverse:

- Escoja una actividad que sea divertida.
- Combine periódicamente las actividades para que no sea aburrido o tedioso.
- El hacer la limpieza de la casa puede no ser divertido, pero hará que su cuerpo ejercite, al igual que la jardinería o sacar a caminar a la mascota.
- Si no puede designar un periódo de tiempo para realizar actividades físicas, haga ejercicio en bloques cortos de tiempo, tal como 3 bloques de 10 minutos.
- Genere oportunidades para realizar actividad, tales como utilizar las escaleras en vez del elevador, estacionar su vehículo mas lejos, o visitar a sus colegas personalmente en vez de mandar un correo electrónico.

Cada Mujer Importa le puede ayudar a ser mas activa:

El programa Cada Mujer Importa le puede ayudar a recubir pruebas de salud gratuitas o a bajo costo, las cuales incluyen oportunidades educacionales relacionadas con el cambio y manutención de hábitos de salud positivos, tales como ejercicio regular y dieta saludable.

Adicionalmente a las exploraciones contra el cáncer cervical y de los senos, las clientas entre 40 y 64 años de edad son elegibles para chequeos de la presión de la sangre, colesterol, y diabetes. Las clientas que reciben chequeos contra enfermedades del corazón y la diabetes son elegibles para participar en actividades para una vida saludable.

Recursos Adicionales:

Más saludable www.healthierus.gov

Consejo Presidencial de la Actividad Física y el Deporte www.fitness.gov

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre, Iniciativa de la Educación de la Obesidad www.nhlbi.nih.gov/about/oei

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth