

## SUCEDEN COSAS BUENAS CUANDO USTED SE MANTIENE FÍSICAMENTE ACTIVO

### Imagine algo que puede:

- Ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, diabetes, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.
- Ayudar a quemar más calorías para mantener un peso saludable.
- Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayudarle a dormir mejor por las noches y sentirse más lleno de energía durante el día.

¡Y es algo que usted puede obtener sin gastar dinero!

### ¿Qué es?

Tan solo 30 minutos de actividad física al día, por lo menos 5 veces a la semana, puede traerle todos estos beneficios de salud. Sin embargo, sólo una de cada tres mujeres estadounidenses realiza suficiente actividad física diariamente.

He aquí cómo realizar actividad física en su ajetreada vida.

### ¡Preparado!

- Si no ha estado físicamente activo o si padece de diabetes, cardiopatía, hipertensión, artritis, o si está embarazada, consulte con su médico.
- Busque apoyo por parte de su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Planificar por adelantado le ayuda a atenerse a una rutina de actividad física. Haga planes para caminar regularmente con un amigo, por ejemplo.
- Vaya a un centro comercial u otros edificios de la comunidad - muchos de ellos están abiertos para caminatas dentro del edificio.

## ¡Listo!

Usted no tiene que inscribirse en un gimnasio o empezar a hacer jogging. Las actividades cotidianas pueden ofrecer beneficios para la salud:

- Pasear al perro.
- Subir las escaleras en lugar del ascensor.
- Bailar.
- Estiramiento suave y entrenamiento con pesas ligeras.
- Trabajar en el jardín y el patio.
- Trabajos domésticos y reparaciones de la casa.
- Natación, ciclismo y otros deportes.



## **¡Fuera! – Está en todas partes que VAYA**

- Comience despacio con objetivos realistas- por ejemplo, camine 10 minutos al día.
- Hágalo parte de su rutina diaria.
- ¿Se le hace difícil coger 30 minutos de su tiempo? Trate de 10-15 minutos a la vez, varias veces al día. Por ejemplo, dar un paseo durante su almuerzo.
- Elija ropa cómoda y zapatos resistentes que sean adecuados para el clima.
- Beba mucha agua.

***Si siente mareos, debilidad, dolor de pecho o dificultad para respirar durante o después del ejercicio es una señal de que debe parar y consultar con su médico.***

**Esto es lo que voy a hacer para mantenerme más activo y mejorar mi estado físico personal:**

---

**CONSEJOS PARA UN BUEN ESTADO FÍSICO:** No olvide calentar y enfriar durante unos minutos antes y después de la actividad física.



State of Wisconsin  
Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-43017S (03/2013)