

¡Sea Activo a Su Manera!

La guía de actividad física 2008 para los estadounidenses.

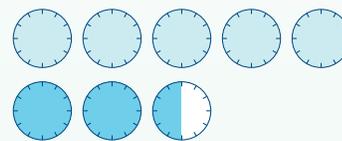
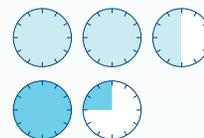
¿Por qué son importantes?

- Usted puede proteger su salud con la actividad física.
- Las investigaciones muestran que 150 minutos (sólo 2 ½ horas) de actividad física de intensidad moderada a la semana puede conducir a importantes beneficios en la salud.
- ¡Usted también puede verse y sentirse mejor!



¿Qué es lo que la Guía dice?

- Usted debe evitar estar inactivo.
- Algo de actividad es mejor que ninguna actividad.
- Para la salud en general, todos los adultos deben hacer **al menos** 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada, **o** 75 minutos de actividad vigorosa.
- **Para controlar el peso**, ejércitese hasta 300 minutos (5 horas) de actividad moderada, **o** 150 minutos de actividad vigorosa por semana.
- Realice actividades de fuerza **al menos** 2 días a la semana.



¿Qué significan “intensidad moderada” e “intensidad vigorosa”?

- Su cuerpo está trabajando a un nivel **moderado** cuando usted puede hablar pero no cantar.
- Su cuerpo está trabajando a un nivel **vigoroso** cuando usted no puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.



¿Qué debo hacer?

- Escriba el número de minutos/semana que usted está físicamente activo para ver si está cumpliendo con las directrices de la guía.
- Si usted está haciendo 150 minutos/semana, eso ya es muy bueno. Hacer más le dará aún beneficios más grandes para la salud o el control de su peso.
- Si no es así, planee como llegar gradualmente a 150 minutos/semana.



¿Cómo lo hago?

Eso depende de usted. Ser activo a **su** manera significa ...

- Elegir actividades que trabajen para usted.
- Estar activo por al menos 10 minutos a la vez.
- Extendiendo la actividad durante la semana.
- Apuntando a estar activo al menos 5 días, si no todos los días de la semana.



¿Cómo puedo aumentar mi actividad física?

- Establezca algunas metas. Comience despacio y haga un poco cada vez.
- Una vez que usted se sienta cómodo, haga más.
- Agregue actividades vigorosas.
- Está bien hacer actividades moderadas y vigorosas cada semana.

¿Qué pasa con las actividades de fortalecimiento muscular?

- Haga éstas al menos 2 días cada semana.
- Trabaje todos los principales grupos musculares: piernas, caderas, espalda, pecho, abdominales, hombros y brazos.

