Cómo comenzar a aumentar la actividad física

El aumento de los niveles de actividad física no significa que tenga que hacerse miembro del gimnasio o el club atlético local. Hay muchas formas divertidas de aumentar la actividad lentamente y sin riesgos. Lo mejor sobre la actividad física es que incluso un poquito puede hacerlo sentir mucho mejor. En poco tiempo, notará que tiene más energía, dormirá mejor y se sentirá más en forma.

La seguridad primero:

- ✓ Pregúntele al equipo de *MOVE!* si necesita consultar a su médico de atención primaria antes de comenzar un programa de actividad física.

- ✓ Deje de hacer ejercicios inmediatamente si siente algo de lo siguiente:

- Dolor grave, opresión, presión o malestar en el pecho
- Dificultad grave para respirar
- Náuseas o vómitos graves
- Debilidad o cambios repentinos en la sensación en el brazo o la pierna de un lado del cuerpo
- Problemas para tragar, hablar o ver
- Dolor de cabeza o mareos graves

Llame inmediatamente al 911 si los síntomas no desaparecen en unos cuantos minutos.

Si tiene síntomas menos graves, nuevos o que empeoran cuando comienza o aumenta la actividad física, consulte a su médico de atención primaria.

Cómo comenzar a aumentar la actividad física

Sugerencias generales para aumentar su actividad física:

- Comience lentamente; escoja el tipo y la cantidad de actividad apropiados para usted.
- Aumente la actividad todos los días. Tome las escaleras. Estacione más lejos y camine. Limpie su casa. Levántese a cambiar el canal del televisor. Camine a buscar su correspondencia.
- Caminar es una manera excelente de aumentar la actividad física. Es gratis y puede hacerlo en casi cualquier lugar.
- Use un podómetro para contar la cantidad de pasos que da todos los días.
- No necesita ser miembro de un gimnasio. Escoja cualquier actividad que lo ponga en movimiento.
- Para perder peso, hacer ejercicio por más tiempo es mejor que hacer ejercicio más arduamente. El ejercicio leve a moderado sirve para esto.
- Intente hacer actividad física durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Incluso un tiempo más prolongado sería mejor. Pero intente no exagerar al principio.
- Use zapatos y vestimenta cómodos que sean adecuados para la actividad y el clima.
- Escuche a su cuerpo. Usted es el mejor juez sobre cuán arduamente y por cuánto tiempo debe hacer ejercicio.
- Busque un compañero de actividad; alguien a quien le guste la misma actividad y que pueda mantenerlo motivado.
- Caliente, enfríe y estírese antes, durante y después de la actividad para evitar lesiones y reducir el dolor muscular.
- Independientemente de si es verano o invierno, beba mucha agua antes, durante y después de la actividad.