

Cómo Aumentar La Actividad Física Para Los Veteranos Con Limitaciones Físicas o Médicas

¿Necesito ver a mi equipo de cuidado médico antes de comenzar la actividad física?

Muchos Veteranos pueden comenzar ejercicio de intensidad leve o moderada sin tener un examen médico. Su equipo MOVE!® le podrá decir si se debe hacer una examinación antes de empezar.



Los siguientes veteranos deberían consultar con su equipo de cuidado médico antes de comenzar:

- Los que tengan enfermedad de corazón o pulmón
- Los que planean un programa de actividad “vigorosa”

¿Cuál es la diferencia entre la actividad “leve”, “moderada” y “vigorosa”?

- Las actividades leves deben sentirse como caminar o rodar lentamente.
 - No deberían causar mucho sudor o causarle dificultad para respirar.
 - Participamos en actividades leves durante todo el día.
 - Sacar la basura o caminar al buzón son ejemplos de actividades leves.



- **Actividades moderadas** incluyen caminar o rodar rápido.
 - Su corazón latirá un poco más rápido.
 - Sudará ligeramente, pero no debe sentirse “sin aliento” o agotado.
- **Las actividades vigorosas** harán que el corazón lata muy rápido.
 - Sudará mucho y tendrá alguna dificultad para respirar.
 - Es muy difícil hacer una actividad vigorosa durante mucho tiempo.



¿Hay ciertas actividades que debo evitar?

Muy pocas actividades están “prohibidas”.

¿Empeoraré mi condición al hacer ejercicio?

La actividad física **casi siempre ayuda a mejorar las** condiciones médicas.

Es aconsejable reducir la actividad cuando su condición empeore.

¿Mis medicamentos afectarán mi actividad física?

Algunos medicamentos requieren una estrecha vigilancia. Hable con su equipo de cuidado médica acerca de los medicamentos que está tomando actualmente.

¿Qué pasa si estoy muy dolorido para estar físicamente activo?

Hacer actividad física regularmente puede **mejorar** el dolor crónico. A veces puede tardar algunas semanas para empezar a ver un beneficio. Si cree que su dolor le impedirá la actividad física, consulte con su equipo de cuidado médico.