

# ¿Cómo Empiezo A Aumentar La Actividad Física?

Ser físicamente activo no significa que tiene que unirse a un gimnasio. Lo mejor de la actividad física es que solo un poco puede hacerle sentirse mucho mejor. En muy poco tiempo, usted tendrá más energía, dormirá mejor y se sentirá bien.



## Safety First:

- **Pregúntele a su equipo MOVE!® si necesita ver a su proveedor de cuidado primaria antes de comenzar un programa de actividad física**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente si usted experimenta cualquiera de lo siguiente:**
  - Dolor severo, opresión, presión o molestia en el pecho
  - Severa dificultad respiratoria
  - Náuseas o vómitos
  - Debilidad repentina o cambios en la sensación en su brazo o pierna en un lado del cuerpo
  - Dificultad para tragar, hablar o ver
  - Severo dolor de cabeza o mareos



**LLAME al 911** inmediatamente si los síntomas no desaparecen en pocos minutos.

Si usted tiene síntomas menos severos, nuevos o empeora al comenzar o aumentar la actividad física, consulte a su proveedor de cuidado primario.

## Consejos generales para aumentar la actividad física:

- **Comience lentamente.** Elija el tipo y cantidad de actividad que es adecuada para usted.
- **Aumente su actividad diaria.** Tome las escaleras. Estacione más lejos y camine. Limpie su casa. Levántese a cambiar el canal de televisión. Camine para ir a buscar su correo.
- **Camine** para aumentar su actividad física. Es gratis y lo puede hacer en casi cualquier lugar. **Use un podómetro** para contar el número de pasos que toma todos los días.
- **Elija cualquier actividad** que le ponga en movimiento. No tiene que pertenecer a un gimnasio.
- **Agregue sesiones de 10 minutos de actividad física en su día.** No tiene que hacerlo todo al mismo tiempo. Sumar sesiones de 10 minutos también sirve.
- **Manténgase físicamente activo** por al menos 30 minutos casi todos los días de la semana para mejorar su salud. Para perder peso, llegue a 60 minutos casi todos los días. Intente no exagerar al principio.
- **Use zapatos cómodos y ropa cómoda** que son adecuados para la actividad y el clima.
- **Escuche a su cuerpo.** Usted es el mejor juez de cuán difícil y por cuánto tiempo debe hacer ejercicio.
- **Reclute a un amigo** o alguien que le guste la misma actividad. Se pueden motivar el uno al otro.
- **Haga un calentamiento antes de hacer ejercicio y un enfriamiento después, y ejercicios de estiramiento al final de la sesión** para prevenir lesiones y reducir el dolor muscular.
- **Beba mucha agua** antes, durante y después de la actividad.

