



EJERCICIO

¿Por qué debo hacer ejercicio?

Está demostrado que el ejercicio reporta una serie de beneficios, por ejemplo:

- Control del peso
- Menor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer
- Presión arterial y colesterol más bajos
- Mejores niveles de hemoglobina A1C
- Mejor descanso
- Se libera estrés; mejora la salud mental y el estado de ánimo

¿Qué actividades cuentan como ejercicio?

Hay muchas actividades que cuentan como ejercicio y que usted puede hacer en su propia casa o en el trabajo. Es importante elegir algo que disfrute para tener más probabilidades de continuar practicando esa actividad.

- Caminar
- Hacer jardinería
- Elongar y practicar yoga
- Levantar pesos

Otras formas de estar más activos:

Aumente la actividad durante el día con estos consejos sencillos.

- Estacione más lejos para caminar unos pasos más
- Siempre prefiera la escalera al ascensor o la escalera mecánica
- Párese y muévase durante los comerciales de televisión
- Limpie la casa (lave la ropa, los platos; quite el polvo, barra)

¿Cuánto ejercicio necesito?

La cantidad de ejercicio que necesita dependerá de su objetivo. Antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios, hable siempre con su médico. Consulte el cuadro que sigue para conocer más detalles.

OBJETIVO	TIEMPO DE EJERCICIO POR SEMANA
Mantener el bienestar general	150 minutos (o 30 minutos 5 veces por semana) de actividad moderada
Bajar la presión arterial y el colesterol	40 minutos de actividad moderada o enérgica, 3-4 veces por semana