

Muévase para tener un corazón sano

Manténgase activo/a durante 30 minutos cada día. ¡Su cuerpo se lo agradecerá!
¿No tiene 30 minutos? Pruebe 10 minutos, 3 veces diferentes.

¿Por qué debería mantenerme activo/a?

¿Cree que la actividad es solamente para perder peso? ¡No! Hay mucho más.

Mantenerse activo es lo más parecido a una pastilla mágica. La investigación médica muestra que puede reducir el riesgo de sufrir muchas enfermedades graves, entre ellas:

- Enfermedad cardíaca
- Cáncer, incluidos los cánceres de mama, colon y útero
- Diabetes tipo 2



También puede:

- Fortalecer sus huesos y músculos
- Ayudar a que sus pulmones funcionen mejor
- Ayudarle a mantenerse más relajado/a y a ser más capaz de afrontar el estrés.
- Al mejorar el equilibrio, prevenir caídas en adultos mayores.
- Ayudarle a dormir mejor y vivir más tiempo.



¿Cómo puedo estar activo y no lastimarme?



Para la mayoría de las personas es seguro comenzar con una actividad moderada, como caminar a paso ligero, trabajar en el jardín, hacer caminatas y bailar.

Es más probable que se lastime si pasa de no hacer mucha actividad a hacer algo difícil, como palear nieve. Por ello, comience despacio y trabaje para lograr algo más difícil.

Deberá hablar con su médico antes de comenzar cualquier actividad si:

- Tiene más de 50 años y no realiza ninguna actividad actualmente.
- Tiene una afección cardíaca, dolor en el pecho en el último mes o ha tenido un ataque cardíaco.
- Tiene un padre o un hermano que haya tenido una enfermedad cardíaca a una edad temprana.
- Tiene algún problema de salud crónico (a largo plazo), como artritis o diabetes.
- Se mareo o pierde el equilibrio fácilmente.
- Le cuesta recuperar el aliento después de una actividad leve.
- Toma algún medicamento.



¿Cómo debería empezar?

¡Que sea divertido! ¡Elija una actividad que le guste hacer y hágala! ¿Alguna de estas opciones le suena bien? Marque la casilla si quiere intentarlo.

- Caminar o trotar en su vecindario 
- Vueltas de natación 
- Baile 
- Saltar la cuerda 
- Encontrar un compañero de actividad 
- Practicar un deporte como *pickleball*, voleibol o fútbol. 
- Trabajos de jardinería o en el patio 
- Senderismo 
- Ir de paseo en bicicleta 
- Otra: _____

¡Realice la prueba de conversación!

Para saber qué tan intenso es su nivel de actividad, realice la prueba de conversación durante la actividad:

- Intensidad media = puede hablar, pero no cantar
- Intensidad elevada = no puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar

Calendario de mis actividades

☆ **Meta:** En las próximas 3 semanas, intente hacer 30 minutos de ejercicio al menos 5 días a la semana. Para cada día, apunte lo que hizo y durante cuántos minutos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad: _____						
Min.: _____						
Actividad: _____						
Min.: _____						
Actividad: _____						
Min.: _____						



Al final de las 3 semanas, **celebre su éxito**. Incluso si no alcanzó su objetivo, ¡cualquier actividad es mejor que ninguna!

