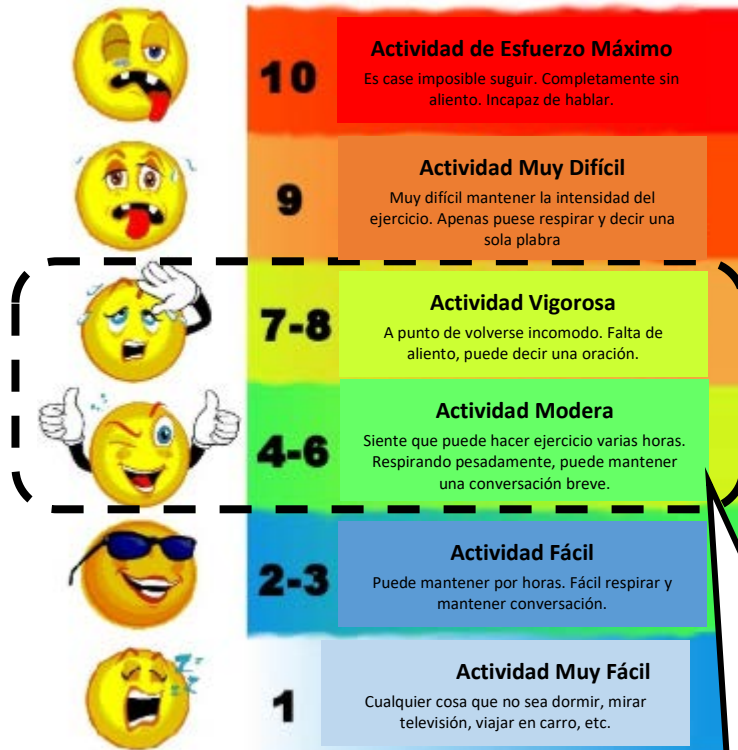


Recomendaciones de Actividad Física



RECURSE: MÁS ES MEJOR!!
Mientras mas haga, mas beneficios de salud obtendra. **¡SOLO SIGA MOVIÉNDOSE!**

Haga ejercicio en este nivel de desafío para obtener los beneficios de salud máximos

CUÁL ES SU NIVEL?

Elija su nivel inicial de actividad y avanze hacia niveles más altos

NIVEL 1: “No puedo moverme muy bien” o “Tengo demasiado dolor para hacer muchas cosas”

Actividades que puede intentar:

EJERCICIO EN PISCINA YOGA/ESTIRAMIENTOS




BICICLETA DE BRAZO EJERCICIOS EN SILLA




NIVEL 2: “Puedo moverme bastante bien, pero me siento más lento o más débil de lo que quisiera”

Actividades que puede intentar:

ZUMBA CAMINAR/TROTAR




BICICLETA/ELÍPTICO/CAMINADORA PESAS CON MÁQUINAS




NIVEL 3: “Me muevo y hago prácticamente todo lo que quiero hacer y quiero mejorar”

Actividades que puede intentar:

CICLISMO EN GRUPO CLASE DE STEP




TROTAR/CORRER PESAS/“SLOW BURN”






American Heart Association.

Healthy for Good™

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas adultas.



+150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o una combinación de ambas) y, preferiblemente, distribúyalas a lo largo de la semana.



Muévase más, siéntese menos

Levántese y muévase durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.



Aumente la intensidad

Lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad media-alta. Su corazón latirá más rápido y respirará con mayor intensidad de lo normal. A medida que se vaya volviendo más activo, aumente el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios.



Gane músculo

Incluya actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada-alta (como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos dos veces a la semana.



Siéntase mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva, así como con un menor riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas, demencia o depresión. Se trata de una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar.



Muévase más, de manera más intensa, y siéntese menos.

Descubra cómo en [heart.org/movemore](https://www.heart.org/movemore).

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Healthy for Good es una marca comercial. Se prohíbe el uso no autorizado.