



Incluso las pequeñas cantidades de actividad reducen el estrés, mejoran el sueño y reducen el riesgo de sufrir enfermedades crónicas o que ponen en peligro la vida.

Está comprobado: El ejercicio es una de las actividades más beneficiosas para su salud. Incluso las pequeñas cantidades de actividad reducen el estrés, mejoran el sueño y reducen el riesgo de sufrir enfermedades crónicas o que ponen en peligro la vida.

No es necesario ser atleta para obtener los beneficios que implica estar activo. Puede hacer cosas que disfruta y, con el paso del tiempo, aumentar la actividad hasta lograr entre 30 y 60 minutos diarios.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

La actividad física puede hacer que:

- reemplace la grasa corporal por músculos no adiposos y luzca más tonificado
- fortalezca los huesos

- disminuya la presión sanguínea
- disminuya el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, diabetes, osteoporosis, hipertensión y algunos tipos de cáncer
- aumente el colesterol bueno (HDL)
- fortalezca el corazón y los pulmones
- duerma mejor
- quemar calorías y ayude a su cuerpo a quemar grasas
- sea más ágil y flexible
- controle su peso
- aumente la confianza en sí mismo y la autoestima
- reduzca el estrés emocional y la depresión
- incremente la atención
- se sienta y se vea mejor.

La actividad física es buena para personas de todas las edades. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar!

¿Cómo puedo empezar?

1. Comprenda su situación actual.

¿Cuán preparado está para realizar cambios en su vida y ser más activo físicamente?

En una escala del 0 al 10 (en la que 0 significa que no está preparado en absoluto y 10 significa que está completamente preparado), encierre en un círculo su respuesta sincera a dicha pregunta.

- Si su respuesta está entre 0 y 3, ¿qué cosa podría ayudarlo a que se sienta más preparado en el futuro?
- Si su respuesta está entre 4 y 6, ¿cuáles son las ventajas de seguir en la misma situación? ¿Cuáles son las ventajas de cambiar?

- Si su respuesta está entre 7 y 10, ¡felicitaciones! Su compromiso para realizar cambios pequeños y elecciones saludables lo ayudará a cumplir sus objetivos.

2. Comprométase a realizar un cambio pequeño.

Considere su grado de actividad en el presente. Piense cómo podría incrementar esa actividad si toma una medida simple. Éstas son algunas ideas:

- Busque una actividad que le guste y que le resulte fácil, como por ejemplo, caminar o bailar.
- Elija algo que pueda hacer en su hogar con regularidad, como por ejemplo, hacer jardinería o hacer ejercicio mientras mira videos de ejercicios.
- Camine con un amigo o familiar.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Camine o ande en bicicleta en vez de manejar un automóvil.
- Si maneja un automóvil, estacionelo un poco más lejos de su destino.
- Utilice un contador de pasos (podómetro) para contar sus pasos. Lleve un registro y aumente gradualmente la cantidad de pasos que hace por día.

3. Elabore un plan.

Establezca un objetivo realista para la actividad que escogió durante la primera o las primeras dos semanas. Especifique qué va a hacer, dónde y cuándo lo hará.

4. Registre su progreso.

Lleve un registro de la actividad física que realiza todos los días. Asegúrese de incluir pequeñas cantidades de actividad, como por ejemplo, caminar hasta el buzón de correo.

5. Pase al siguiente nivel.

Cuando ya se sienta cómodo en un determinado nivel de actividad, vuelva al paso 1 y aumente el nivel de exigencia para mejorar su logro personal. Establezca siempre objetivos nuevos y registre sus logros. Por ejemplo, puede establecer el objetivo de ejercitarse durante más tiempo o de realizar sus ejercicios con mayor intensidad.

Prepárese para los desafíos

A la mayoría de las personas les resulta difícil acostumbrarse a las nuevas rutinas de su vida. Pruebe estas estrategias para afrontar los desafíos.

“Simplemente no me queda tiempo”.

- Programe el tiempo para la actividad física de la misma manera en que programa las citas o las reuniones.
- Incluya la actividad en su día habitual: utilice las escaleras y haga las diligencias caminando.
- Fraccione el ejercicio en sesiones de entre 10 y 15 minutos en vez de ejercitarse durante una sola sesión larga.

“Hacer ejercicio es aburrido”.

- Haga ejercicio con otra persona.
- Escuche música o mire videos mientras se ejercita.
- Haga actividades diferentes todos los días.

“Es muy difícil hacer ejercicio”.

- Elija actividades que le resulten fáciles y que le gusten, como por ejemplo, nadar.
- Mantenga un ritmo moderado. Si no puede hablar mientras realiza ejercicio, disminuya el ritmo.

“No encuentro motivación”.

- Busque un compañero que le brinde apoyo para que puedan motivarse mutuamente.
- Concéntrese en los aspectos positivos: ¿El ejercicio lo ayuda a sentirse mejor? ¿Duerme mejor o tiene más energía? ¿Se siente menos estresado, con más confianza o fortaleza?

“No soy bueno para hacer ejercicio. No quiero sentir vergüenza”.

- Comience por hacer algo que ya sepa hacer, como por ejemplo, caminar.
- Elija una actividad en la que no tenga que competir.
- Evite compararse con otras personas. Lo importante es que tenga una vida más saludable.

Tres tipos esenciales de actividad física

Todos los programas de ejercicios deberían incluir:

Estiramiento. Ayuda a mejorar la flexibilidad y evitar lesiones y puede hacer que los músculos más exigidos se sientan mejor. Estire antes y después de la actividad física.

Fortalecimiento. La tonificación de los músculos mediante el levantamiento de pesas aumenta la masa muscular y mejora el metabolismo. Además, puede ayudar a fortalecer los huesos. Asegúrese de aprender a levantar pesas de manera segura para evitar lesiones.

Ejercicios aeróbicos. Las actividades que incrementan el ritmo cardíaco y la respiración son buenas para el corazón, los pulmones y los vasos

sanguíneos. La actividad aeróbica quema calorías, incrementa la resistencia y, además, es buena para la salud mental. Caminar a paso ligero, trotar, bailar y nadar son excelentes opciones.

La seguridad está primero

- Si tiene algún problema de salud crónico que le impida hacer ejercicio, consulte con su médico antes de comenzar un plan de ejercicio nuevo.
- No se exija demasiado. Controle la respiración y tenga en cuenta esta regla: Mientras hace ejercicio, debe ser capaz de hablar, pero no de cantar.
- Comience y finalice todas las sesiones con un estiramiento suave.
- Si se mareo o se desmaya, siente náuseas u opresión en el pecho, pare de inmediato.
- Use zapatos cómodos y resistentes y prendas adecuadas según la actividad que realiza y el clima. Si realiza ejercicios al aire libre durante la noche, use prendas de colores claros o reflectantes.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a enciclopedias sobre salud y drogas, programas interactivos, clases de salud y más.
- Si desea obtener más consejos para llevar un estilo de vida saludable, visite kp.org/healthyliving.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas y otros recursos sobre la salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.