



Ejercicio y Movimiento

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?

Mover tu cuerpo tiene muchos beneficios, puede:

- Quemar calorías, lo que puede ayudar a controlar el peso.
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, si eres diabético
- Bajar la presión arterial, especialmente si tiene presión arterial alta.
- Reducir el estrés, lo que puede ayudar con la depresión y la ansiedad.
- Mantener los huesos fuertes, para que no se adelgacen y se rompan fácilmente.
- Reducir la probabilidad de morir por enfermedades cardíacas
- Reduce el riesgo de varios tipos de cáncer.

¿Cuáles son los tres tipos principales de ejercicio?

Los tres tipos principales de ejercicio son:

- **Ejercicio Aeróbico:** aumenta el ritmo cardíaco (es decir, caminar, correr, bailar, andar en bicicleta, nadar)
- **Fortalecimiento Muscular:** fortalece los músculos (usando pesas, bandas de ejercicio, máquinas de pesas, flexiones).
- **Estiramiento:** ayuda a que los músculos y las articulaciones se muevan más fácilmente.

Es importante tener los tres tipos de ejercicio en su programa de ejercicios para mantener su cuerpo, músculos y articulaciones lo más saludable posible. Además, hacer ejercicio prolongado (guerreros de fin de semana) 1 o 2 días a la semana tiene efectos similares en la salud reducción de riesgos y beneficios como ejercicio diario.

¿Debo hablar con mi médico antes de hacer ejercicio?

Si no ha hecho ejercicio antes o no lo ha hecho durante mucho tiempo, hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio muy activo.

Si tiene una enfermedad cardíaca o factores de riesgo de enfermedad cardíaca (como presión arterial alta o diabetes), su médico podría recomendarle que se haga una prueba de ejercicio antes de comenzar un programa de ejercicios.

Cuando comience un programa de ejercicios, comience lentamente. Por ejemplo, haga el ejercicio a un ritmo lento o solo durante unos minutos. Con el tiempo, hace ejercicio más rápido y durante períodos de tiempo más prolongados.

¿Qué debo hacer cuando hago ejercicio?

Cada vez que hagas ejercicio, debes:

- **Calentamiento:** el calentamiento puede ayudar a evitar lastimarse los músculos cuando hace ejercicio. Para calentar, haga un ejercicio aeróbico ligero (caminar lentamente) o estírese durante 5 a 10 minutos.
- **Haga ejercicio:** debe intentar realizar una combinación de ejercicio aeróbico, fortalecimiento muscular y estiramiento. Durante un entrenamiento aeróbico, puedes caminar rápido, nadar, correr o utilizar una máquina de ejercicios. Otras actividades como bailar o jugar al tenis también son formas de ejercicio aeróbico. También debes tomarte un tiempo para estirar todas las articulaciones, incluido el cuello, los hombros, la espalda, las caderas y las rodillas. Al menos 2 veces por semana, puedes realizar ejercicios de fortalecimiento muscular como parte de tu entrenamiento.
- **Enfriamiento:** el enfriamiento ayuda a evitar que se sienta mareado después de hacer ejercicio y ayuda a prevenir calambres musculares. Para enfriar, puedes hacer un estiramiento ligero o hacer un ejercicio aeróbico ligero durante 5 minutos.

¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio??

Los médicos recomiendan que las personas hagan ejercicio al menos 30 minutos al día, cinco o más días a la semana. Si no puedes hacer ejercicio durante 30 minutos seguidos, intenta hacerlo haga ejercicio durante 10 minutos a la vez, 3 o 4 veces al día. Incluso hacer ejercicio durante períodos de tiempo más cortos es bueno para usted, especialmente si eso significa pasar menos tiempo sentado.

¿Qué pasa si no tengo tiempo para hacer ejercicio?

Incluso si es difícil dedicar mucho tiempo al ejercicio, aún puedes mejorar tu salud moviendo más tu cuerpo. Hay muchas maneras de ser más activo, como por ejemplo:

- Usa las escaleras en lugar del ascensor.
- Estacione en una plaza de aparcamiento que esté más alejada.
- Tome una ruta más larga cuando camine de un lugar a otro.

Pasar mucho tiempo sentado y quieto es malo para la salud. Intenta levantarte y moverte cuando puedas. Incluso pequeñas cantidades de movimiento, como caminatas cortas, hacer tareas domésticas o la jardinería puede ayudar a mejorar su salud.

¿Qué más debo hacer cuando hago ejercicio?

- Beber líquidos durante y después del ejercicio.
- Evite hacer ejercicio al aire libre si hace demasiado calor o frío.
- Use capas de ropa para poder quitárselas si te pones demasiado caliente
- Use zapatos que le queden bien y apoyen sus pies.
- Sea consciente de su entorno si hace ejercicio al aire libre