

La actividad física para los adultos

Beneficios para la salud



BENEFICIOS INMEDIATOS

Una sola sesión de actividad física moderada o intensa tiene beneficios inmediatos para la salud.

Dormir

Ayuda a dormir mejor



Menos ansiedad

Reduce los síntomas de la ansiedad



Presión arterial

Reduce la presión arterial



Investigaciones emergentes indican que la actividad física también puede estimular el sistema inmunológico.

Nieman, "The Compelling Link," 201-217.
Jones, "Exercise, Immunity, and Illness," 317-344.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

La actividad física regular tiene beneficios importantes para prevenir las enfermedades crónicas.



Salud cerebral

Reduce el riesgo de desarrollar demencia (incluyendo la enfermedad de Alzheimer) y reduce el riesgo de la depresión



Salud del corazón

Baja el riesgo de las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, y la diabetes tipo 2



Prevención del cáncer

Baja el riesgo de ocho tipos de cáncer: vejiga, seno, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago



Peso saludable

Reduce el riesgo de aumentar de peso



Fortaleza de los huesos

Mejora la salud de los huesos



Equilibrio y coordinación

Reduce el riesgo de caídas



Fuente: Las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2da. edición

Para aprender más, visita a: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/la-actividad-fisica-para-los-adultos.html>

Marzo 2021

Tipos de actividad física

¿Está pensando en tomarse **un tiempo para hacer ejercicio?**
¡Pruebe alguna de estas sugerencias!



Resistencia

Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.



Flexibilidad

Estirar los músculos puede mejorar su flexibilidad y, así, facilitar las tareas cotidianas.



Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y pueden mejorar su equilibrio.



Fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudarle a mantenerse independiente y prevenir lesiones provocadas por una caída.



Para aprender más sobre el ejercicio, visite: www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.

Consejos para mantenerse motivado

1. **Encuentre maneras de incluir el ejercicio en su día.** Es más probable que te muevas si el ejercicio es una parte conveniente de tu día.
2. **Haz actividades que disfrutes para que sea más divertido.** ¡Sé creativo y prueba algo nuevo!
3. **Hazlo social.** Encuentre un "compañero de ejercicio" que lo ayude a seguir adelante y le brinde apoyo emocional.
4. **Si hay una pausa en tu rutina, vuelve a la normalidad.** Comience lentamente y aumente gradualmente hasta su nivel anterior de actividad. Pida apoyo a su familia y amigos.
5. **Lleva un registro de tu progreso.** Haz un plan de ejercicios y no olvides recompensarte cuando alcances tus metas.