

## Fundamentos del Ejercicio

¿Así que usted no tiene tiempo para una clase de aeróbicos de una hora? ¿No puede escaparse 30 o 40 minutos para andar en la caminadora? No hay problema. Los estudios de investigación recientes han demostrado que hacer el ejercicio que nuestro cuerpo necesita es mucho más fácil y más rápido de lo que se pensaba.

### Vea al ejercicio de otra forma

#### Tómelo con calma

Muchos expertos dicen ahora que el ejercicio moderado puede ser tan beneficioso como el ejercicio intenso.

#### Haga su ejercicio poco a poco

Estudios han demostrado que no tiene que hacer todo el ejercicio diario en una sola sesión. En cambio, puede dividir su ejercicio en cortas sesiones repartidas a lo largo del día.

#### El programa de ejercicio de tres partes

Para que su ejercicio sea completo, debe combinar los siguientes tres tipos de ejercicio:

- 1 Ejercicio aeróbico**  
(Por lo menos 150 minutos a la semana)
- 2 Fortalecimiento muscular**  
(2 días a la semana)
- 3 Ejercicios de estiramiento**  
(5 a 10 minutos al día)

Encuentre videos de ejercicio y enlaces a recursos comunitarios que pueden ayudarle con su plan de actividad física visitando a [www.cabarrushealth.org/EIM/resources](http://www.cabarrushealth.org/EIM/resources).

[www.cabarrushealth.org/EIM](http://www.cabarrushealth.org/EIM)



CABARRUS  
HEALTH  
ALLIANCE

Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



# El Ejercicio es Medicina

## Actividad Aeróbica

Nombre del paciente:

Fecha de la prescripción:



Para aprender más acerca de los beneficios del ejercicio, visite:  
[www.cabarrushealth.org/EIM](http://www.cabarrushealth.org/EIM)

## Fundamentos de la actividad aeróbica

Antes de empezar, asegúrese de poder hacerla de una manera segura y efectiva. La actividad aeróbica o cardiovascular, es cualquier actividad que haga que usted respire más fuerte y que su corazón lata más rapido, como por ejemplo, caminar a paso ligero, nadar o bailar.

### 1 Hágalo 5 días por semana 30 minutos por día

Las directrices nacionales sobre actividad física recomiendan hacer por lo menos 150 minutos, es decir, 2 horas y media, de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana. La mejor manera de llegar a los 150 minutos es caminar 5 días por semana, 30 minutos por día.

### 2 Use la prueba de la conversación.

La prueba de la conversación es una manera fácil para saber cuál es la intensidad de su actividad aeróbica. La intensidad es lo fuerte que su cuerpo está trabajando durante la actividad. En general, si usted está haciendo una actividad de intensidad moderada, usted podrá tener una conversación, pero no podrá cantar durante la actividad.

### 3 Haga que sea un reto para usted.

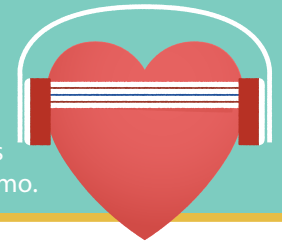
Por su seguridad y salud, es importante que usted se sienta cómodo haciendo actividades moderadas antes de aumentar la intensidad. Sin embargo, reemplazar gradualmente las actividades moderadas, como caminar a paso ligero, por actividades que requieren más esfuerzo, como trotar, le dará los mismos beneficios para la salud en la mitad del tiempo.

### 4 Incorpórelo en su rutina diaria.

Dos horas y media pueden parecer mucho tiempo, pero si divide este tiempo y hace 10 minutos por la mañana, 10 minutos al medio día y 10 minutos después de la cena, usted alcanzará su meta en un abrir y cerrar de ojos.

## Los beneficios de hacer actividad aeróbica

Hacer actividad aeróbica de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, puede ayudarle a controlar su peso y vivir más años. También puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. La actividad aeróbica además puede tanto fortalecer sus músculos y huesos como mejorar su salud mental y estado de ánimo.



### Cómo empezar

- Comience por lo menos con 5 minutos al día, 3 días por semana.
- Después de 2 semanas, intente añadir de 5 a 10 minutos a su caminata cada día.
- Cuando ya esté caminando 30 minutos al día, 3 días a la semana, aumente 1 o 2 días más hasta que llegue a caminar por 30 minutos al día, 5 días a la semana.

## Registro de Actividades

SEMANA	DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
EJEMPLO							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							