



¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de vida?

Si todavía no has creado el hábito de mantenerte físicamente activo, es probable que tu proveedor de cuidados de salud ya te haya dicho que lo hagas. Esto se debe a que la actividad física realizada con regularidad puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la enfermedad cardíaca, el ataque al corazón, el derrame cerebral, la presión arterial alta, el nivel elevado de colesterol total LDL (dañino), el aumento de peso u obesidad y la diabetes. Esta actividad se puede distribuir a lo largo de la semana. También debes hacer actividades de fortalecimiento muscular por lo menos dos días a la semana.

Si tienes una enfermedad crónica o discapacidad que te impida hacer esta cantidad o tipo de actividad, todavía hay maneras de mantenerte físicamente activo de acuerdo con tus propias capacidades.

¿Qué puede hacer la actividad física para mí?

Hacer una actividad física con regularidad se ha asociado con un menor riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Presión arterial alta
- Nivel elevado de colesterol total LDL (dañino)
- Aumento de peso u obesidad
- Diabetes

Algunos cambios pequeños que puedes hacer para agregar más actividad física son:

- Pulmones, huesos y músculos fortalecidos
- Mayor energía
- Menor estrés
- Mejor calidad de sueño
- Sentirte mejor sobre tu aspecto físico
- Intervalo mayor de movimiento y balance
- Mayor independencia

manera fantástica para comenzar a moverte más.

- Elige actividades que te gusten.
- Usa ropa y calzado cómodos.
- ¡Usa el sistema de apoyo entre amigos! Pídele a un amigo que comience un programa contigo.

¿Qué tipos de actividades puedo hacer?

Algunos cambios pequeños que puedes hacer para agregar más actividad física son:

-



American
Heart
Association.