

# PONLE *corazón* A LA ACTIVIDAD FÍSICA

La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte en las mujeres norteamericanas y la falta de actividad física es uno de los factores de riesgo más importantes. Así que ponle corazón a la actividad física. Aquí te damos 5 consejos para empezar.

## NO NECESITAS ESTAR TODO EL DÍA EN EL GIMNASIO

Realiza un total de 2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica moderada-intensa por semana—dedícale al menos 10 minutos a cada una. Esto puede reducir tu riesgo de desarrollar la enfermedad del corazón y otros factores de riesgo, como la presión arterial alta, diabetes y tener sobrepeso. También puede aumentar tu autoestima y darte más energía.



## NO HAY BUENAS EXCUSAS

Durante el día de trabajo sal a caminar, utiliza las escaleras en vez del elevador y camina para hablar con tus colegas del trabajo, en vez de llamarlos por teléfono o enviarles un correo electrónico. O simplemente haz lo que te gusta, ya sea bailar, plantar flores en tu jardín o andar en bicicleta.



## UN PROGRAMA COMPLETO TIENE 3 TIPOS DE ACTIVIDADES

1) Actividad aeróbica para elevar los latidos del corazón: caminar rápido, correr a paso lento o andar en bicicleta. 2) Entrenamiento con resistencia: levantar pesas o hacer flexiones de brazos para reforzar los músculos. 3) Ejercicios de estiramiento para que tus músculos sean más flexibles, como yoga.



## SELECCIONA ACTIVIDADES EN LAS CUALES TE SIENTAS CÓMODA

Algunas personas prefieren realizar actividad física de forma grupal, mientras que otras prefieren hacerla solas. También hay personas que prefieren realizar estas actividades afuera en un parque y otras en un gimnasio. Busca qué es lo que te gusta a ti, qué es lo que mejor funciona para ti. De esta manera podrás mantener este estilo de vida a largo plazo.



## CONSEJOS PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO PARA TODA LA VIDA

Si te aburres, intenta algo nuevo, no bajes los brazos. Crea objetivos a corto y largo plazo y establece una rutina diaria que te dé la oportunidad de hacer ejercicio, la actividad física debe ser una prioridad.



Aprende más sobre la importancia de la alimentación sana para tener un corazón y una vida saludable. Visita [www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov).

 [www.facebook.com/hearttruth](http://www.facebook.com/hearttruth)

 [www.twitter.com/thehearttruth](http://www.twitter.com/thehearttruth)



©The Heart Truth, su logotipo, y The Red Dress son marcas registradas de HHS. Publicación de NIH No. 13-7938S Julio de 2013