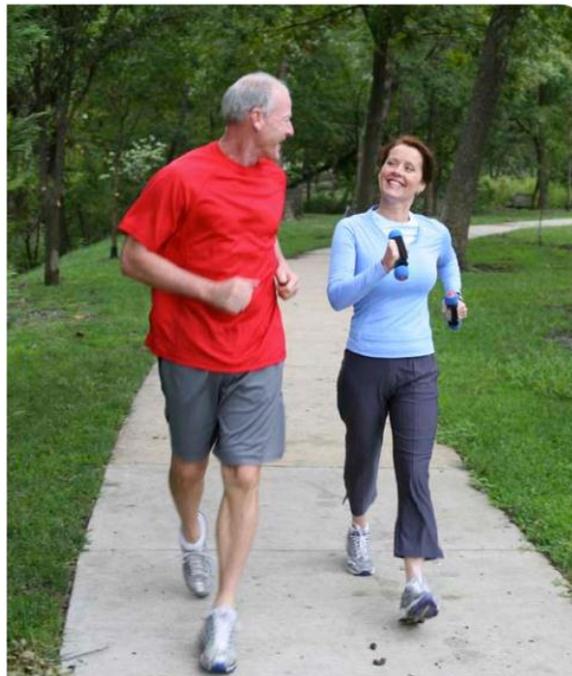




## ¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?

Si su doctor le sugirió que comience un programa de actividad física, siga ese consejo. Las personas que no realizan suficiente actividad física tienen muchas más posibilidades de tener problemas de salud.

- La actividad física moderada y regular puede reducir el riesgo de:
- Enfermedad coronaria y ataque al corazón
- Presión arterial alta
- Colesterol total alto, colesterol LDL (malo) alto y colesterol HDL (bueno) bajo
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Ataque cerebral



Si tiene una enfermedad crónica y no ha estado activo, consulte con su médico para que le dé un programa adecuado para usted. Una vez que comience, se dará cuenta que ejercitar no sólo es bueno para su salud, ¡sino que también es divertido!

### ¿Qué más puede hacer la actividad física por mí?

La actividad física está asociada con los siguientes beneficios:

- Fortalece su corazón, pulmones, huesos y músculos.
- Le da más energía y fuerza.
- Alcanza una composición corporal favorable
- Lo ayuda a controlar el peso y la presión arterial.
- Lo ayuda a controlar el estrés.
- Contribuye a mejorar el sueño.
- Lo ayuda a sentirse mejor sobre su apariencia.

### ¿Qué tipo de actividades debería realizar?

¡No necesita ser un atleta para reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón y ataques al cerebro! Si lo hace varios o todos los días, puede beneficiarse de actividades como éstas:

- Caminar a paso energético
- Trabajar en el jardín y en el patio
- Realizar tareas domésticas moderadas a pesadas
- Bailar por placer o hacer ejercicio en casa

Una actividad física más vigorosa puede mejorar aun más el estado de su corazón y pulmones. Comience suavemente y vaya aumentando a medida que su corazón se vuelva más fuerte. Comience con intensidad suave a moderada, por períodos de tiempo cortos. Extienda sus sesiones durante toda la semana.

La mayoría de los adultos saludables no necesitan consultar a un médico o proveedor de cuidados de la salud antes de empezar a ser más activos físicamente. Sin embargo, el proveedor del cuidado de la salud puede aconsejarlo sobre los tipos de actividades y las formas de progreso que son mejores para usted, en un ritmo seguro y firme. Luego intente una o más de las siguientes actividades:

- Hacer excursionismo o trotar
- Subir escaleras
- Andar en bicicleta, nadar o remar
- Danza aeróbica o esquí de fond



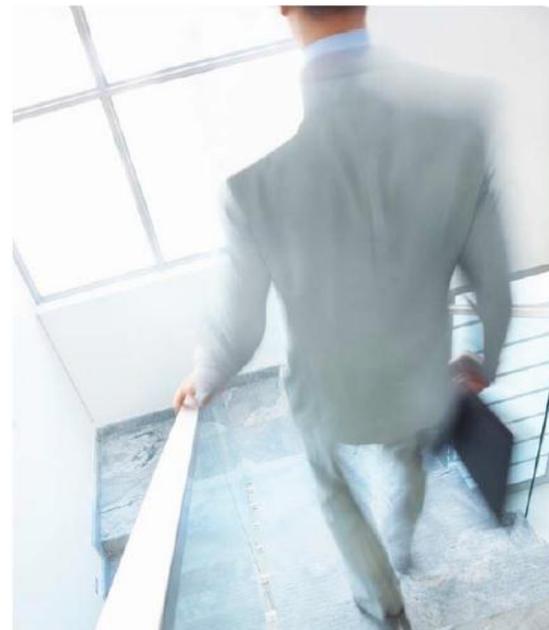
### ¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

- Realice de 30 a 60 minutos de actividad diaria, por un total de al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana.
- Asegúrese de que sea regular - varios o todos los días de la semana.

### ¿Qué más puedo hacer?

Busque formas de añadir más actividad física a su rutina diaria. Puede hacer una gran diferencia en su salud general con sólo hacer unos pequeños cambios en su estilo de vida. Algunos ejemplos son:

- Camine por 10 ó 15 minutos durante la hora del almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del ascensor y las escaleras mecánicas.
- Estacionese lejos de la tienda y camine por el estacionamiento.



### ¿Dónde puedo obtener más información?

1. Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
3. Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea en [StrokeAssociation.org](http://StrokeAssociation.org).

### ¿Tiene alguna pregunta o comentario para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

**¿Cuál es el mejor tipo de actividad física para mí?**

**¿Cuánto debo ejercitar?**

### Mis Preguntas:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/answersbyheart](http://heart.org/answersbyheart) para aprender más.

**El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!**