

Hacer actividad física regularmente ayuda a mejorar la salud en general, además de que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Al principio puede parecer difícil organizar un horario de ejercicio en la rutina diaria, pero con esta guía se va a dar cuenta que es muy sencillo!

En las últimas tres décadas, el índice de obesidad infantil en Estados Unidos aumentó el triple. Hoy uno de cada tres niños tiene sobrepeso o es obeso. Los números son aún mayores en la comunidad hispana, en que casi 40 por ciento de los niños tienen sobrepeso o son obesos. Estas estadísticas son alarmantes ya que la obesidad en la niñez es un factor que contribuye a tener complicaciones de salud como diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión, cáncer y asma.

Los niños y adolescentes entre 6-17 años de edad deben de hacer actividades físicas que sean apropiadas para la edad, que disfruten, y que sean variadas. Cualquier periodo de tiempo ayuda a llegar a estas metas. Lo aconsejable es que hagan estos 3 tipos de actividad, cada actividad 3 veces a la semana, por una hora o más.

Actividad aeróbica

- cuando el corazón y la respiración es más rápido de lo normal
- ayuda a mejorar la forma física, y el metabolismo
- para niños actividades aeróbicas pueden ser: montar en monopatín, bicicleta, caminar rápido, juegos que tenga que correr, saltar, karate, básquetbol, tenis, etc
- para adolescentes actividades aeróbicas pueden ser: canotaje, caminar rápido, montar en bicicleta, cortar el césped, béisbol, básquetbol, bailar, aeróbicos, futbol, etc

Fortalecimiento muscular

- Estas actividades hacen que los músculos trabajen más de lo usual durante un día normal
- Se trabajar los grupos de músculos mayores, como las piernas, las caderas, el abdomen, el pecho, los brazos y los hombros
- Para niños estas actividades son: flexiones de pecho (con las rodillas en el suelo), ejercicios de resistencia usando su propio peso, saltar la cuerda, abdominales, montar en el columpio o cualquier otro juego para niños en el parque
- Para adolescentes estas actividades serian: flexiones de pecho, ejercicios de resistencia con pesas, trepar una pared, abdominales, etc

Fortalecimiento de los huesos

- Este tipo de actividad produce fuerza en los huesos, promueve crecimiento y resistencia
- Para niños y adolescentes estas actividades serian: deportes como gimnasia, básquetbol, vóleibol, tenis, saltar, correr

Algunas veces los niños solo necesitan una oportunidad para ser activos y los adultos podemos promover esto. Apoyándolos en las actividades en la escuela, y programas después de la escuela; haciendo comentarios positivos, siendo un buen ejemplo y animándolos a que tengan una vida activa físicamente y dándoles la oportunidad de variar actividades como recreación, en quipos e individual. Para más información visite www.polkcountyowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola al 323-5227.