

## ¿Qué Tanta Actividad Física Necesitan los Adultos Para Tener Beneficios en la Salud?

Los adultos que son activos son más saludables, tienen menos riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y tienen mejor estado físico que los adultos que no son activos. Si está pensando en cómo puedo llegar a una meta de ejercicio cada semana, no se preocupe! Se va a sorprender con esta guía de la variedad de actividades que usted puede escoger.

### ¿Cómo puedo hacerlo?

Todo depende de usted. Elija una actividad que encaje fácilmente en su vida y dedíquela al menos 10 minutos en cada ocasión. Elija actividades aeróbicas que sean adecuadas para usted. Además, realice actividades de fortalecimiento que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

### ¿Que son actividades aeróbicas?

- Es cuando usted está trabajando tan fuerte que su corazón late rápido y su cuerpo esta sudando
- Usted puede mantener una conversación pero no puede cantar su canción favorita
- Entre estas están actividades hay ejercicios moderados, como: bailar, hacer ciclismo, jardinería, béisbol, voleibol, camina a paso rápido. Estas actividades se deben dedicar por lo menos 2 horas y media cada semana
- Entre las actividades intensas están: aeróbicos, saltar la cuerda, deportes como basquetbol, futbol, nadar, tenis, trotar. Estas deben de hacerse por lo menos 75 minutos cada semana

### ¿Que son actividades para fortalecer los músculos?

- Estas actividades deben de trabajar los grupos de músculos mayores, como piernas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos
- Estas actividades son: levantar pesas-puede ser botellas de agua o latas de comida, usar bandas de resistencia, hace ejercicios con el peso del cuerpo como cuclillas, sentadillas, lagartijas, abdominales, yoga
- Es recomendable hacer actividades de fortalecimiento por lo menos 2 veces en la semana, entre 8-12 repeticiones, si esto es muy fácil puede ir aumentando la cantidad

### ¿Cómo puede realizar actividad física sin peligro?

- \* Si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, comience lentamente y aumente el grado de actividad poco a poco
- \* Averigüe el tipo y la cantidad de actividad física adecuados para usted
- \* Elija actividades adecuadas a su grado de forma física
- \* Use los accesorios de seguridad y los equipos deportivos correctos
- \* Consulte con su médico si tiene algún problema médico que interfiera con la actividad que usted ha escogido hacer

*Recuerde que:* un poco de actividad física es mejor que nada, y entre mas haga mejor se sentirá! Para más información visite [www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol](http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol) o llame a Ana Coppola al 323-5227