

# Manténgase activo para mantenerse saludable

Mantenerse activo durante la semana es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Sentarse menos y mantenerse activo le ayuda de inmediato y a largo plazo.

Cada semana los adultos necesitan **al menos 150 minutos de actividad física de esfuerzo moderado y 2 días de actividad de fortalecimiento muscular**.

Puede repartir su ejercicio durante la semana. Intente 30 minutos a la vez por 5 días cada semana. O bien, 10 minutos después del almuerzo y 10 minutos después de la cena, todos los días. ¡Cada minuto y cada paso cuenta!



## Beneficios inmediatos

- Mejor sueño
- Menos ansiedad
- Disminución de la presión arterial



## Beneficios a largo plazo

- Peso saludable y menos aumento de peso
- Mejor salud ósea
- Menos riesgo de depresión y demencia
- Menos riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2
- Menos riesgo de cáncer
- Menos riesgo de caídas y un mejor equilibrio y coordinación

## 4 tipos de ejercicio principales

Manténgase activo todos los días para que pueda seguir haciendo lo que es más importante para usted. Practique todos los 4 tipos de ejercicio para obtener la mayoría de los beneficios.

### Resistencia

- Ayuda a mantener saludables su corazón y pulmones
- Ejercicios aeróbicos que le dificulten la respiración y hacen que su corazón late más rápido
- El cardio es un tipo común de entrenamiento de resistencia
- Intente escalar peldaños o bailar



### Flexibilidad

- Mejora el equilibrio y la salud de las articulaciones
- Trate de estirar, hacer yoga o tai chi



### Entrenamiento de resistencia

- Forma huesos y músculos fuertes
- Usa pesas, bandas de ejercicio o el peso corporal
- Intente levantar bolsas de la compra o cargar a sus nietos



### Equilibrio

- Previene caídas y lesiones
- Consejo: use una pared o silla como apoyo



Hable con su proveedor de atención primaria\* (PCP) sobre actividades que pueden ser buenas para usted. O **encuentre una clase local de acondicionamiento físico** en persona o en línea.

\*Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal o proveedor de atención médica que le ayuda a mantenerse saludable y a manejar su atención médica.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

# Manténgase activo para mantenerse saludable

## Actividad física para diferentes grupos

### Niños en edad preescolar (3–5 años)

### Niños y adolescentes (6–17 años)



- Actividad física todos los días durante el día

### Adultos (18–64 años)

- Al menos 1 hora de esfuerzo cardio moderado a vigoroso todos los días
- Al menos 3 días a la semana:
  - Cardio vigoroso, como correr o fútbol
  - Actividad que fortalezca los músculos como flexiones o escalada
  - Actividad que fortalezca los huesos como saltar a la cuerda o hacer gimnasia
- Al menos 150 minutos a la semana de cardio moderado, como caminar rápido
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos

### Adultos mayores (65+)



- Al menos 150 minutos a la semana de cardio moderado, como caminar rápido
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos
- Actividades para un mejor equilibrio, como pararse en un pie o practicar tai chi
- Al menos 150 minutos a la semana de cardio moderado, como caminar rápido
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos

### Adultos con enfermedades crónicas y discapacidades

- Al menos 150 minutos a la semana de cardio moderado, como caminar rápido
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos

### Mujeres durante el embarazo y posparto

- Al menos 150 minutos a la semana de cardio moderado, como caminar rápido



El ejercicio apoyará su salud sin importar la edad. Consulte las **Directrices de actividad física para los estadounidenses (Physical Activity Guidelines for Americans)** para obtener más detalles.

Alguna actividad es mejor que ninguna, incluso si no puede cumplir con las recomendaciones. Escuche su cuerpo y ejercítense a un ritmo que sea adecuado para usted. Hable con su PCP o especialista en actividad física sobre los tipos de actividades que debe hacer y cuánto debe hacer en función de su capacidad.



También puede llamar a la Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 al **1(877) 977-3397**. O hable con un médico por teléfono o video con **Teladoc**.

Aprenda más acerca de la actividad física para adultos con enfermedades crónicas y discapacidades en **CDC**.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

# Manténgase activo para mantenerse saludable

## Ejemplos de actividad física

Pruebe con actividad aeróbica moderada o vigorosa cada semana. También puede probar una mezcla de ambos. Una regla general es que 1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.

**El esfuerzo moderado** es cuando se está moviendo lo suficiente para elevar su frecuencia cardíaca y sudar. Una manera de saber si su esfuerzo es moderado es si puede hablar, pero no cantar mientras lo está haciendo. Algunos ejemplos son:

- **Caminar** 2 millas en 30 minutos (15 min/milla)
- **Ejercicios aeróbicos en agua** por 30 minutos
- **Jardinería** por 30–45 minutos
- **Empujar un cochecito de paseo** 1.5 millas en 30 minutos
- **Lavar un auto** por 45–60 minutos
- **Subir o bajar escaleras** por 15 minutos
- **Quitar la nieve** por 15 minutos
- **Moverse usted mismo en silla de ruedas** por 30–40 minutos



**El esfuerzo vigoroso** es cuando su frecuencia cardíaca ha aumentado bastante. Es posible que esté respirando fuerte o rápido. Usted puede saber si está haciendo un esfuerzo vigoroso si solo puede decir unas pocas palabras sin detenerse para respirar. Algunos ejemplos son:

- **Montar en bicicleta** 5 millas en 30 minutos
- **Hacer natación** por 20 minutos
- **Saltar a la cuerda** por 15 minutos
- **Practicar baloncesto** por 45 minutos
- **Practicar fútbol** por 45 minutos
- **Ejercicios aeróbicos en agua** por 30 minutos
- **Correr** 1.5 millas en 15 minutos (10 min/milla)

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o, para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

# Manténgase activo para mantenerse saludable

## Ejemplos para su semana

**Moverse más y sentarse menos tiene grandes beneficios para todas las personas,** independientemente de su edad, sexo, raza, origen étnico o nivel de acondicionamiento físico actual. Pruebe algunas de las ideas a continuación durante su semana.



### Ejemplo 1: Moderado

- Cardio moderado, como caminar rápido por 150 minutos cada semana, y
- 2 o más días de ejercicios que fortalezcan los músculos



### Ejemplo 2: Vigoroso

- Cardio vigoroso, como correr o andar en bicicleta por 75 minutos cada semana, y
- 2 o más días de ejercicios que fortalezcan los músculos

### Ejemplo 3: Mezcla

- Una mezcla de cardio moderado y vigoroso en 2 o más días a la semana, y
- 2 o más días de ejercicios que fortalezcan los músculos

Fuentes:



*“Physical Activity Recommendations for Different Age Groups”*

Centers for Disease Control and Prevention

[cdc.gov](http://cdc.gov)



*“Physical Activity Guidelines for Americans”*

[health.gov](http://health.gov)

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o,  
para SFHP Care Plus (HMO D-SNP), al **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).