

Haga Ejercicio para Estar Saludable

(Exercise to Stay Healthy)

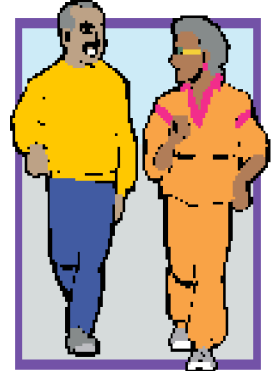


IH-IV-180S
W.D. 4/05
Pág. 1 de 2

Cómo me ayuda el ejercicio a estar saludable?

El ejercicio le ayuda a ser y estar saludable porque le ayuda a:

- Bajar la presión de la sangre, el colesterol y el azúcar.
- Disminuir las posibilidades de enfermedades del corazón o embolia.
- Hacen que duerma mejor y se sienta mejor.
- Disminuye los sentimientos de depresión y tristeza.



Si tiene:

- Problemas del corazón, artritis, diabetes, presión de la sangre alta o
- Pesa más de 30 libras de su peso normal,

hable con su proveedor de salud sobre los tipos de ejercicio y cuánto ejercicio es bueno para que usted haga, **antes** de empezar un programa de ejercicios.

Cómo empiezo a hacer ejercicio?

Escoja ejercicios que:

- Disfruta
- Se acomodan a su día
- Lo puede hacer sola, o en grupo
- Haga ejercicios de calentamiento o estiramiento antes y después del ejercicio.



Qué tipo de ejercicios debo hacer?

Para estar saludable no hay que hacer ejercicios fuertes. Puede hacer ejercicios a paso lento o mediano para estar saludable. Usted puede hacer:

- Ejercicios de estiramiento, tratar yoga o Pilates o cualquier otro que ayude a sus músculos a permanecer menos tensos y estar más fuertes.
- Levantar pesas. Esto le ayuda a que el músculo sea más fuerte.
- El hacer aeróbicos ayuda a sus pulmones y corazón a ser más fuertes. Esto le ayuda a su cuerpo a usar mejor el oxígeno. Envía sangre a sus músculos, y hace más fuertes el corazón, pulmones y músculos. Hay muchos tipos de ejercicios aeróbicos.

Usted puede:

- caminar rápido, nadar, trotar, subir escalas, montar en bicicleta, bailar, patinar en hielo o patines.
- tomar clases de aeróbicos
- remar un bote



(continúa)

Qué más debo saber?

- El "examen de hablar" es una manera simple de saber si se está haciendo ejercicio muy fuerte. Si está haciendo ejercicio a nivel bajo, debe poder cantar mientras hace ejercicio. Si está haciendo ejercicio a nivel medio, debe poder hablar con otra persona cómodamente. Si tiene dificultad para hablar, el ejercicio está muy fuerte, y debe ir más despacio. Es de ayuda poder hacer ejercicio a nivel medio. pero debe tomarle un tiempo llegar a este punto.



- Si agrega cantidades medianas de ejercicio a su rutina diaria, 5 ó más veces por semana, usará 150 calorías de energía cada día que hace ejercicio. Esta cantidad usa suficientes calorías para rebajar 5 libras en 6 meses ó 10 libras en un año, si no cambia mucho lo que come. Puede escoger cualquier tipo de actividad mediana o ejercicio de la tabla a continuación, y quemará como 150 calorías si hace la actividad por la cantidad de tiempo a continuación.



Estas queman 150 calorías:

Actividades Comunes	Ejercicio
Lavar ventanas o pisos de 45 a 60 minutos	Jugar volleyball de 45 a 60 minutos
Lavar y encerar un carro de 45 a 60 minutos	Jugar con balón de football por 45 minutos
Andar en una silla de ruedas de 30 a 40 minutos	Caminar 1 ³ / ₄ de milla en 35 minutos (20 minutos per milla)
Empujar un cochecito de niño 1 ¹ / ₂ millas durante 30 minutos	Basketball (encestar) por 30 minutos
Barrer hojas por 30 minutos	Bicicleta 5 millas en 30 minutos
Caminar 2 millas en 30 minutos (15 minutos por milla)	Bailar rápido (social) por 30 minutos
Mover nieve con pala por 15 minutos	Hacer piscinas (laps) por 20 minutos
Subir escalas por 15 minutos	Bicicleta 4 millas en 15 minutos
Trabajar en el jardín de 30 a 45 minutos	Saltar la cuerda por 15 minutos
	Correr 1 1/2 millas en 15 minutos (10 minutos por milla)

- Recuerde disfrutar cuando hace ejercicio. Los beneficios del ejercicio pueden durar horas porque su cuerpo continúa usando más calorías. Esto ayuda a mantenerle en el peso correcto para usted.



- Haga ejercicio y coma alimentos saludables, tendrá un cuerpo más saludable con menos riesgo de tener problemas de salud como presión alta, diabetes, enfermedades del corazón o embolia.