



# Puntos Básicos del Ejercicio

*Poco a poco se llega lejos*

Tres de cada cinco adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Incorporar el ejercicio en su rutina diaria puede ayudarlo a deshacerse de esas libras no deseadas y agregar años a su vida. En consecuencia, se sentirá mejor por dentro y por fuera.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico, en especial si padece una condición de salud crónica como diabetes, presión arterial alta o insuficiencia cardíaca congestiva.

## ***Empiece con inteligencia***

Haga que el ejercicio sea una parte divertida y segura de su programa diario. Éstas son algunas sugerencias para comenzar:

- **Empiece lentamente y sea realista.** Piense en la cantidad —y los tipos— de ejercicio que puede hacer ahora y cómo irá avanzando.
- **Use ropa y zapatos cómodos** para moverse libremente.
- **Tómese 5 minutos para entrar en calor** antes de hacer ejercicio. Camine o marche en el lugar y luego estire.
- **Tenga agua a su alcance** mientras hace ejercicio. Beba de 2 a 4 vasos de agua (de 16 a 32 onzas) por cada hora de ejercicio.
- **Durante el ejercicio, haga la prueba del habla.** Si no puede mantener una conversación mientras hace ejercicio, es posible que se esté esforzando demasiado.

- **Cambie su rutina.** Camine un día, luego nade o ande en bicicleta al día siguiente.
- **Relájese** de 3 a 5 minutos después de la actividad haciendo ejercicio a un ritmo muy lento. Luego, termine con 5 minutos de estiramiento.

Recuerde escuchar a su cuerpo. Interrumpa el ejercicio si siente dolor o demasiada molestia.

*(continúa)*





### ***Haga el ejercicio suficiente***

Los adultos deben proponerse hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días. Puede hacer 30 minutos una vez al día o 10 minutos tres

veces al día. Asegúrese de alternar entre ejercicios aeróbicos, de musculación y de flexibilidad.

En CalViva Health, ponemos programas y servicios de educación sobre la salud a disposición de nuestros afiliados. ¡Es otra de las maneras en que hacemos que el cuidado de la salud sea adecuado para usted!

Los **ejercicios aeróbicos** le ayudan a aumentar el ritmo cardíaco. Pruebe actividades como nadar, caminar con paso ligero, andar en bicicleta y bailar a un ritmo rápido de 3 a 5 veces por semana.

Los **ejercicios de musculación** le ayudan a fortalecer los músculos. Pruebe actividades como levantamiento de pesas, ejercicios con bandas elásticas de resistencia, lagartijas, abdominales o sentadillas de 2 a 3 veces por semana. ¿Necesita una banda elástica? Los afiliados a CalViva Health pueden recibir una sin cargo llamando al Departamento de Educación sobre la Salud.

Los **ejercicios de flexibilidad** le ayudan a aflojar el cuerpo. Asegúrese de estirar todos los días.

Sea un buen ejemplo para sus hijos. Los niños activos son más saludables. Aliéntelos a hacer ejercicio durante una hora todos los días. Hágalos jugar al aire libre o sugiera que prueben deportes en equipo. Limíteles el tiempo que pasan frente al televisor, con los videojuegos o

en la computadora a menos de 2 horas por día.

### ***¿En qué se beneficiará usted?***

Un buen programa de ejercicios ofrece muchos beneficios. El ejercicio diario puede:

- aumentar su nivel de energía
- fortalecer el corazón y los pulmones
- disminuir su riesgo de diabetes y derrame cerebral
- reducir los niveles de presión arterial y colesterol
- ayudarle a fortalecer los músculos
- aumentar la flexibilidad
- aliviar el estrés
- ayudarle a controlar el peso y el apetito
- mejorar el sueño
- levantar la autoestima

**¡Llámenos!** Para obtener más información acerca de los programas y los materiales de educación sobre la salud de CalViva Health, llame al **1-800-804-6074** (TTY/TDD 1-800-431-0964) o visite **www.CalVivaHealth.org**.