

Actividad física para la gente ocupada

La actividad física regular mantiene fuerte su corazón y el azúcar en la sangre en un nivel saludable. Estar físicamente activo disminuye el riesgo de diabetes, problemas cardíacos e hipertensión.

La mayoría de los adultos necesitan realizar actividad física de intensidad moderada al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana. Los expertos también recomiendan actividades para fortalecer los músculos al menos dos veces a la semana.

¿Cómo puedo encontrar tiempo para estar activo?

No es necesario que haga sus 30 minutos de actividad física diaria de una sola vez. Puede dividirla en pequeñas porciones de tiempo a lo largo del día y aún así obtener los mismos beneficios.

Active su día

- Estacione más lejos de la puerta principal.
- Haga pequeñas caminatas durante el día.
- Suba por las escaleras en lugar de las escaleras mecánicas o el elevador.
- Júntese con amigos o familiares en el parque o sendero para caminar.
- Haga actividad mientras mira la TV o habla por teléfono; haga movimiento de sus piernas flexionándolas hacia adelante o hacia atrás (lunges), haga cuclillas (squats), o salto de tijera (jumping jacks).

¡Hágalo divertido!

- Haga un concurso de caminata con amigos o familiares. ¡Vea cuántas millas puede caminar cada uno en un mes! Si usa un podómetro, una milla equivale más o menos a 2000 pasos.
- Ayude a sus hijos con los deportes que practican. Así se mantendrá activo, ¡y ellos pueden ser el entrenador!

Muévase más con las actividades diarias

Cuando corta el césped, limpia su casa o patea la nieve, está haciendo actividad física. ¡No olvide estas tareas si está llevando un registro de la actividad física!



Lleve registro

Busque aplicaciones móviles gratuitas en la tienda de aplicaciones, como “My Fitness Pal” y “Lose It!”. Estas aplicaciones pueden llevar registro de su actividad física y de su dieta saludable también. Estas aplicaciones están disponibles en español.

¿Qué son actividades de “intensidad moderada”?

Las actividades de intensidad moderada incluyen caminar rápido, andar tranquilamente en bicicleta o lanzar a la canasta. Al hacer actividades de intensidad moderada uno puede hablar, pero no cantar.

Si está haciendo una actividad física fuerte, no puede decir más que un par de palabras antes de parar a recuperar el aliento. Las actividades físicas fuertes incluyen correr, trotar o entrenamiento de danza.

Prevenga la diabetes

La actividad física y la alimentación saludable son dos de las medidas más importantes que puede tomar para prevenir problemas cardíacos, diabetes e hipertensión. Para obtener más información sobre actividad física, visite:

www.mass.gov/massinmotion

