

¿Qué puedo hacer para que la actividad física sea parte de mi vida diaria?

Si no tiene la costumbre de hacer actividad física, probablemente le estén diciendo que debería empezar. Eso es porque la actividad física habitual reduce su riesgo de ataques al corazón y de ataques al cerebro. También ayuda a reducir o controlar otros factores de riesgo – la presión alta, el colesterol alto en sangre, el exceso de peso y la diabetes.

Pero los beneficios no se acaban allí. Usted podría sentirse mejor, aumentar su fuerza y

flexibilidad, tener más energía y reducir el estrés y la tensión. ¡Ya es el momento de empezar!



¿Cómo puedo empezar?

- Hable con su médico sobre el plan de actividad física adecuado para usted si usted ...
 - lleva bastante tiempo sin hacer actividad física, o si tiene problemas de salud,
 - es de edad mediana o avanzada, y
 - está pensando en un programa de ejercicios relativamente vigoroso.
- Escoja actividades que le gusten. Fije una fecha de comienzo conveniente para su rutina y que le dé tiempo suficiente para empezar su programa, por ejemplo, un sábado.
- Use ropa y zapatos cómodos.
- Empiece lentamente – ¡no se exija demasiado!
- Trate de hacer ejercicio a la misma hora cada día para que se convierta en parte de su rutina cotidiana. Por ejemplo, podría hacer ejercicio todos los días (a la hora del almuerzo) de 12:00 a 12:30.
- Beba mucha agua antes, durante y después de cada sesión de ejercicio.
- Pídale a un(a) amigo(a) que se integre en un programa con usted – use el sistema del “compañerismo”.
- Anote los días en que haga ejercicio. Apunte la distancia o la duración de su actividad y cómo se siente después de cada sesión.
- Si pierde una sesión, haga planes para reponerla. Pero no haga el doble de ejercicio en la sesión siguiente.

¿Cómo mantener la rutina?

- ¡Haga que su familia participe en actividades físicas! Le conviene tener un grupo de apoyo y usted hará que sus familiares adquieran una costumbre de salud beneficiosa.
- Júntese con un grupo para hacer ejercicio, un club, o la YWCA o YMCA.
- Escoja actividades que le interesen y asegúrese de que sean prácticas para usted. Si es necesario que haga buen tiempo, prepare otro plan para los días de mal tiempo. (Por ejemplo, camine dentro de un centro comercial en lugar de al aire libre.)

- Aprenda una nueva actividad que le interese, o tome clases para mejorar alguna que ya practique.
- Haga una variedad de actividades para mantenerse animado. Un día camine, otro día nade y el fin de semana monte en bicicleta.
- Procure rentar algunos videos de ejercicios para encontrar uno o varios que le gusten. Después puede comprar uno o más y hacer ejercicio cómodamente en su casa.
- Haga de la actividad física una rutina regular para que se convierta en una costumbre que usted hace automáticamente.
- Si deja de hacer ejercicio durante algún tiempo, ¡no se desanime! Simplemente, empiece otra vez y poco a poco logre volver a su ritmo anterior.

¿Qué más debería saber?

- No se compare con otras personas. Es suficiente la meta de tener mejor salud personal y una buena condición física.
- Piense en las condiciones que más le convengan: ¿hacer ejercicios a solas o con otras personas? ¿bajo techo o al aire libre? ¿a qué hora del día? ¿qué tipo de ejercicio?
- Si siente ganas de abandonar, recuerde todas las razones por las cuales empezó. Piense también en todo lo que ya ha logrado.
- No se exceda. Debería poder hablar mientras hace ejercicio. Además, si no se siente recuperado 10 minutos después de haber terminado, está esforzándose demasiado.

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
 2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
 3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.
- Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.
- El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Debería tomarme el pulso?

¿Es posible hacer "demasiado" ejercicio?

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1995-2003, 2004 American Heart Association.
How Can Physical Activity Become a Way of Life?