

Manténgase Activo



Estar en movimiento nos hace sentir mejor.

Muchos de nosotros tenemos el hábito de estar sentados todo el día, una costumbre que no es buena para nosotros. Nuestros cuerpos están diseñados para movernos. Estar activos mejora nuestro humor, nuestra salud y nuestra calidad de vida.

No tenemos que ser atletas profesionales para tener los beneficios de la actividad física. Empezar a tener nuevos hábitos y agregar actividad física a nuestro día puede hacernos sentir mejor. Es bueno tener una meta y comprometernos a conseguirla poco a poco.

Intente las siguientes ideas:

- Use siempre las escaleras
- Levante pesas o trote en un mismo sitio mientras ve la TV
- Monte la bicicleta o camine en vez de manejar
- Lleve a su perro de paseo
- Bájese del bus unas paradas antes y camine hasta su destino

Consejo Útil:

Póngase una meta: ayuda tener una meta, y comprometerse a tomar pequeños pasos para llegar a ella.

Las ventajas de la actividad física incluyen:

Actitud: La actividad física nos ayuda a sentirnos mejor, nos da una mejor perspectiva de las cosas y nos da confianza de enfrentar los retos de cada día.

Equilibrio emocional: El sentirse estresado o con ansiedad puede hacernos querer gritar o actuar de una manera sin sentido. La actividad física es una forma de calmarse y ver las cosas de otra forma.

Energía: Cambiar de estar sin movernos a estar en movimiento nos ayuda aumentar nuestro ritmo cardiaco y a respirar mejor, también tenemos más energía. Esta energía nos ayuda a ocuparnos de las demandas del hogar el trabajo y demás obligaciones.

Sentirse mejor: Hacer diversos tipos de actividades físicas puede fortalecer nuestros músculos y huesos, mantiene las articulaciones sanas y así nos hace sentir bien todo el día. El estar activo puede también produce endorfinas una sustancia química en el cerebro que hace que nos sintamos felices.

Mentalmente alertas: La actividad física hace que nuestros reflejos mentales mejoren, así podemos procesar mejor la información.

Seguridad: “Estar en forma” tener el cuerpo en un buen estado físico nos ayuda a estar listos para lo inesperado, para recuperarnos rápidamente de accidentes, de daños, y de enfermedades.

Sueño: Un día activo ayuda a que tengamos una buena noche.

Control de peso: Las actividades físicas que queman calorías ayudan a que nuestro metabolismo trabaje y juega un papel importante en el manejo y pérdida de peso.

Para más información sobre diferentes tipos de actividad física, presione acá:

Algunas veces es difícil comprometerse a seguir una actividad. Necesitamos recordar que cuando nos salimos del camino podemos volver a regresar apenas podamos. Lo que cuenta a largo plazo es que estemos en movimiento y se sienta mejor. Hacer ejercicio lentamente pero constantemente puede ayudarnos a estar más felices y saludables.

¿Cómo empezar?

1. **Póngase una meta:** ayuda tener una meta, y comprometerse a tomar pequeños pasos para llegar a ella.
2. **Comience despacio.** Por ejemplo, decide tomar una caminata de 10 minutos 3 días a la semana y después incrementar el número de días cada vez que pueda.
3. **Lleve un diario de su progreso.** Use un calendario, una hoja en que lleve un conteo, una página de internet o una aplicación de teléfono para llevar un contenido de su actividad. Esta es una Buena manera de mantenerse en curso.
4. **Escoja actividades que disfruta.** Si usted se obliga a hacer cosas que no disfruta, puede que sea difícil volver a sentirse con ánimo para estar activo físicamente.
5. **Tenga un plan alternativo:** por ejemplo si el clima esta malo afuera tenga una actividad que puede hacer dentro de la casa.
6. **Busque apoyo de su familia y amigos.** La gente que lo quiere lo puede incentivar ayudar a lograr sus metas.

Recursos:

Hay muchos recursos para motivarlos y ayudarles (algunas de estas páginas están en inglés)

[American Council on Exercise](#)

[Exercise is Medicine](#)

[Let's Move: America's move to raise a healthier generation of kids](#)
(esta información esta en español)

[Shape up America](#)

[US Dept. of Health & Human Services- National Institutes of Health](#)
“Podemos” (esta información esta en español)



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.