



# Actividad Física

Por Tu Salud, Tu Comunidad, y  
Tu Vida



¿Quiere buena salud para usted y su familia?

¿Quiere tener más energía durante el día?

¿Quieres disminuir el riesgo de serios problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral, y ciertos tipos de cáncer?

Si la respuesta es sí, a cualquiera de estas preguntas, hay dos cosas muy sencillas que puedes hacer. Haga por lo menos 30 minutos de actividad física y come muchas frutas y vegetales todos los días.



## ¿Por qué es bueno ser físicamente activo?

- Hace que te veas y te sientas mejor
- Te da más energía
- Disminuye el estrés y te ayuda a relajarte
- Te ayuda a mantener un peso saludable
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral, y ciertos tipos de cáncer
- Te ayuda a tener y mantener sanos tus huesos, músculos, y articulaciones



## ¿Qué tan seguido debo estar físicamente activo?

- Para cuidar tu salud y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, necesitas hacer por lo menos 30 minutos de actividad física de moderada intensidad todos los días.
- Para mantener tu peso bajo control, necesitas hacer 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa intensidad la mayor parte de los días de la semana.
- Si perdiste peso y te quieres mantener, necesitas hacer entre 60 a 90 minutos de actividad física de moderada intensidad cada día.

## ¿Qué es actividad física de intensidad moderada?

Es cuando te paras y te mueves, y haces que tu corazón lata más rápido. Caminar a paso rápido, andar en bicicleta, subir las escaleras, bailar, y rastrillar las hojas, son ejemplos de actividad física de moderada intensidad.

## ¿Qué es actividad física de intensidad vigorosa?

Te hace sudar y que respires rápido. Correr, trotar, jugar fútbol, bailar rápido, y manejar recio la bicicleta son ejemplos de actividad física de intensidad vigorosa.