

¿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, ser más fuerte y flexi-

ble, tener más energía y tener menos estrés y tensión. El momento de empezar es ¡ahora!



¿Cómo puedo empezar?

- Hable con su médico sobre el plan de actividad física adecuado para usted si usted...
 - no ha hecho actividad física durante mucho tiempo o tiene problemas de salud,
 - es de edad media o avanzada, y
 - está pensando en un programa de ejercicios relativamente vigoroso.
- Escoja actividades que le gusten. Fije una fecha para empezar que sea conveniente para su rutina y que le dé suficiente tiempo para empezar su programa, por ejemplo, un sábado.
- Use ropa y zapatos cómodos.
- Empiece lentamente — ¡no exagere!
- Trate de hacer ejercicio a la misma hora del día para que se convierta en parte de su vida diaria. 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 empiece 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 se le pasa un día, haga planes para reponerlo. No haga el doble de ejercicio en la sesión siguiente.

¿Qué me hará continuar?

- ¡Haga que su familia participe en actividades físicas! Es muy bueno tener un grupo de apoyo y usted hará que adquieran una costumbre de salud importante.
- Júntese con un grupo para hacer ejercicio, hágase miembro de un club o de la YWCA o YMCA.
- Escoja actividades que le gusten y asegúrese de que sean prácticas para usted. Si necesita que haga buen tiempo, tenga 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 crea que le va a gustar, o tome clases para mejorar alguna que ya tenga.
 - Haga una variedad de cosas 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 del ejercicio 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?

- Procure no compararse con otras personas. Su meta debería ser la salud personal y la condición física buenas.
 - Piense si le gusta hacer ejercicio a solas o con otras personas, bajo techo o al aire libre, cuál es la mejor hora del día y qué tipo de ejercicio es el que más le gusta.
 - 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?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, ó a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
 - Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.
-

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Debería tomarme el pulso?

¿Puedo 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, American Heart Association.
How Can Physical Activity Become a Way of Life?

American Heart Association® 
Fighting Heart Disease and Stroke
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
americanheart.org