



¿Cómo puede la actividad física convertirse en un estilo de vida?

Si usted no es activo físicamente, es posible que le hayan recomendado comenzar a desarrollar este hábito, ya que la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro. También le ayuda a reducir o controlar otros factores de riesgo como presión arterial alta, colesterol alto, sobrepeso y diabetes.

Pero los beneficios no terminan ahí. Usted puede lucir y sentirse mejor, ganar fuerza y flexibilidad, tener más energía y reducir el estrés y la tensión.



¿Cómo empiezo?

- Comience lentamente, ¡no exagere!
- Elija actividades que le gusten. Escoja una fecha de inicio que le resulte conveniente y le brinde suficiente tiempo para comenzar su programa. ¡Caminar es una excelente forma de empezar!
- Use ropa y calzado cómodos.
- Intente hacer ejercicios siempre a la misma hora para que se convierta en una rutina.
- Beba agua antes, durante y después de cada sesión de gimnasia.
- ¡Use el sistema de amigos! Pídale a un amigo que comience el programa con usted.
- Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos de intensidad moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa. Si tiene presión arterial o colesterol altos, intente hacer al menos 40 minutos de actividad física moderada-intensa al menos de 3 a 4 días por semana.
- Si pierde un día, planifique recuperarlo otro día.

¿Qué me hará continuar?

- ¡Haga que su familia participe en la actividad física! Es ideal tener su apoyo y además les inculcará un importante hábito de salud.
- Únase a un grupo de ejercicios, club de salud o centro comunitario.
- Elija una actividad que sea de su agrado y asegúrese de que sea conveniente para usted. Si depende del clima, tenga un plan B para los días de mal tiempo (por ejemplo, cuando llueva camine por el centro comercial en vez del parque).
- Aprenda un deporte nuevo que le resulte atractivo, o tome clases para mejorar el que ya conoce.
- Haga diferentes actividades: una caminata enérgica un día, nade al siguiente, ¡salga a dar paseos en bicicleta los fines de semana!
- Convierta la actividad física en rutina, para que se vuelva un hábito.
- Si deja de practicar durante un tiempo, ¡no pierda las esperanzas!, vuelva a empezar lentamente hasta

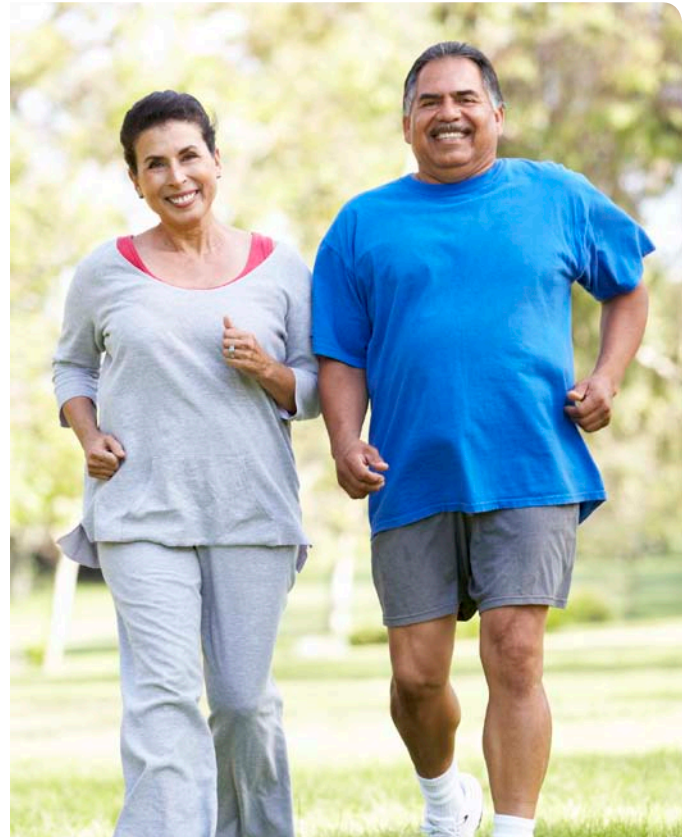
(continuado)



recuperar el ritmo.

¿Qué más debo saber?

- No se compare con otras personas. Su objetivo debe ser la salud y la aptitud física personal.
- Piense si le gustaría entrenar solo o con otras personas, en interiores o en exteriores, qué hora del día es mejor y qué tipo de ejercicio le gusta hacer.
- Si siente deseos de dejarlo, recuerde las razones por las cuales empezó. ¡También piense en lo lejos que ha llegado!
- No se exija demasiado. Debe poder hablar durante los ejercicios. Debe poder hablar durante los ejercicios.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué tipo de calzado debo usar para evitar lesiones?

¿Puedo ejercitar "demasiado"?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association®**
es por **la vida™**