



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.

¿Cómo puedo ser más físicamente activo cuando estoy tan ocupado durante el día?

Divide tu rutina diaria en recesos de actividad física de 10 a 15 minutos. Poco a poco aumenta las veces que te haces más activo. Hay muchas formas divertidas de ser físicamente activo durante tu día. Estas son algunas ideas con las que puedes comenzar:

EN EL TRABAJO

- Durante los descansos o a la hora de la comida, camina con uno de tus compañeros de trabajo.
- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Vete al trabajo caminando o en bicicleta.
- Estaciona tu carro lejos de la entrada.
- Toma el camión y bájate a unas cuadras de tu trabajo.



EN CASA Y EN TU COMUNIDAD

- Camina, anda en bicicleta, o trota con un amigo o familiar.
- Juega con tus hijos – a los encantados, brincar la cuerda, y a las escondidas.
- Baila con tu música favorita.
- Planta y cuida un jardín de frutas y vegetales.
- Juega Frisbee™, juega a cachar la pelota de softbol, o con un balón de fútbol.
- Has ejercicio mientras ves la televisión.



Es difícil ser físicamente activo en mi comunidad. ¿Qué puedo hacer?

Lo primero que puedes hacer es encontrar porqué no puedes ser más físicamente activo en tu comunidad. Para ayudarte, considera las siguientes preguntas:

¿Es segura tu comunidad – tiene buena iluminación, bajo crimen, y no hay perros bravos?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Están las banquetas y los caminos en buenas condiciones?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Están bien marcados los cruces para peatones?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Tienen carril para bicicletas?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Hay buen control del tráfico en tu comunidad, con letreros, semáforos, y topes en las calles?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Tiene su comunidad parques limpios y seguros, áreas de recreo, y campos deportivos?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Puedes usar el gimnasio, áreas de recreo y campos deportivos en tu escuela local después de las horas de clases?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Escriba otros problemas que haya visto en su comunidad:		

¿Contestaste "no" a alguna de estas preguntas? O, ¿Encontraste otros problemas? Si es así, tu comunidad esta lista para algunos cambios.



Aquí tienes algunas ideas de lo que puedes hacer en tu comunidad para apoyar más actividad física:

- **Reconoce** que tu comunidad merece estar limpia con lugares seguros para disfrutar de actividades físicas.
- **Cree** que tú, tu familia, y tus vecinos pueden ayudar a hacer cambios que apoyen más actividad física.
- **Habla** con tu familia, amigos, y vecinos. Encuentra los obstáculos que hace difícil el ser físicamente activo en tu comunidad.
- **Reúnete** con los líderes de tu comunidad y con las autoridades de la ciudad para hablar de estos problemas. Dale tus sugerencias, y has un plan de acción. Mantente firme hasta que se hayan dado los pasos necesarios para ser más físicamente activo en tu comunidad.
- **Aprende** más sobre como realizar un plan de acción, y cambiar tu comunidad para facilitar el ser físicamente activo. Visite www.campeonesdelcambio.net para más información.





Para mayor información al consumidor, visítenos al
www.campeonesdelcambio.net

o llame al

1-888-328-3483

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas.

El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.

Para información de los colaboradores, visítenos en
www.networkforahealthycalifornia.net.

Arnold Schwarzenegger, Gobernador
Estado de California

Kimberly Belshé, Secretaria
Agencia de Salud y Servicios Sociales de California

Mark B Horton, MD, MSPH, Director
Departamento de Salud Pública de California

