

Ejercicio para la salud



El ejercicio es importante para todos los adultos. Hacer ejercicio puede ser especialmente útil para las personas con enfermedades cardíacas o renales. El ejercicio regular ayuda a controlar el peso, la presión arterial y la glucosa en la sangre (si tiene prediabetes o diabetes). En algunos casos, también puede retrasar el avance de la enfermedad cardíaca o renal. Además de mantener su cuerpo saludable, hacer ejercicio también puede ayudarle a sentirse mejor en general, tanto mental como físicamente. Siempre converse con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

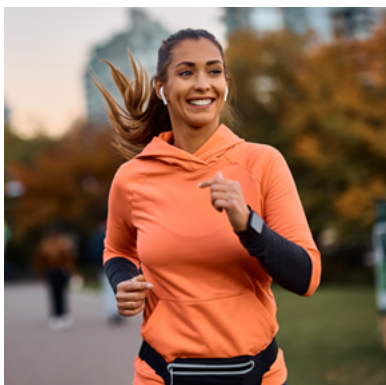
Hacer suficiente ejercicio

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los adultos realicen 150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana.



150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana

- Ejemplo: 30 minutos al día, 5 días a la semana (total de 150 minutos a la semana)
- Algunos ejemplos de actividades moderadas incluyen caminar a paso rápido, bailar, subir escaleras o hacer tiros al aro de básquetbol. Las actividades en la casa incluyen barrer, lavar ventanas o pasar la aspiradora.



75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana

- Ejemplo: 15 minutos al día, 5 días a la semana (total de 75 minutos a la semana)
- Algunos ejemplos de actividad vigorosa incluyen trotar o correr, nadar o saltar la cuerda. Una forma de determinar la intensidad del ejercicio es la frecuencia respiratoria. Si respira rápidamente y se le dificulta hablar, esto es señal de que está haciendo ejercicio más vigoroso.



Entrenamiento de fuerza

Los CDC recomiendan **dos días de actividades de fortalecimiento muscular cada semana**. El entrenamiento de fuerza es una parte importante de cualquier programa de ejercicios. Ayuda a desarrollar la masa muscular, mantiene los huesos y las articulaciones sanos y mejora la estabilidad y la postura.

Mueva las articulaciones lentamente al principio para calentarlas. Comience con ejercicios de rango de movimiento durante 5 a 10 minutos. Luego, continúe con ejercicios de fortalecimiento o aeróbicos. Si no ha hecho ejercicio por un tiempo, comience lentamente. No se esfuerce demasiado de inmediato.

Recuperación

Asegúrese de enfriar y estirar después de su entrenamiento. Si tiene dolor en las articulaciones, aplique hielo hasta por 20 minutos, según sea necesario.

No se rinda

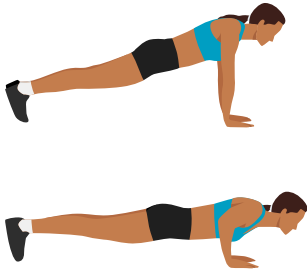
Comenzar a hacer ejercicio puede parecer difícil al principio, pero no tiene por qué serlo. Hay muchas maneras de hacer que el ejercicio sea divertido y fácil de incorporar en su día. Averigüe si los siguientes consejos pueden ayudarle a superar algunos desafíos comunes.

Desafíos comunes	Consejos
Falta de tiempo o inconvenientes para hacer ejercicio	Distribuya los ejercicios a lo largo del día. Por ejemplo, puede hacer 15 minutos antes y después del trabajo, ejercitarse durante la hora del almuerzo o hacer ejercicio durante el fin de semana. Si tiene hijos o nietos, inclúyalos en la actividad. Por ejemplo, salga a caminar con la familia o empuje un coche.
Falta de automotivación	Lleve un diario para mantenerse motivado. Tenga un aliado que le recuerde cumplir sus metas. Use una bitácora para llevar un registro de sus entrenamientos.
Si no disfruta el ejercicio o le aburre	¡Hágalo divertido! Haga ejercicio con un amigo o camine mientras habla por teléfono. Intente escuchar podcasts o música o ver televisión mientras hace ejercicio.
Costo elevado o sin acceso a instalaciones	Pregunte en su trabajo o a su plan de salud si ofrecen membresías de gimnasios con descuento o un estipendio para actividades físicas.
Enfermedad o lesión	Escuche a su cuerpo. Tome descansos cuando lo necesite y comience de nuevo al día siguiente. No sea demasiado duro consigo por perderse un entrenamiento.
Transporte	Comparta el automóvil con amigos o use el transporte público para ir al gimnasio.
Condiciones: clima cálido/frío o vecindario inseguro	Si hace demasiado calor o demasiado frío y no tiene una membresía de gimnasio, puede caminar en el centro comercial o en una tienda grande.

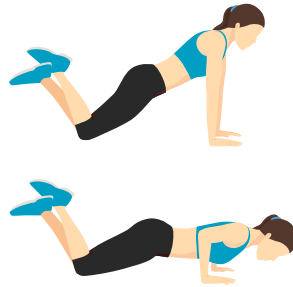
Ejercicios de entrenamiento de fuerza en casa

Si necesita ideas para comenzar, pruebe los ejercicios a continuación. Comience haciendo cada uno durante 20 segundos. Descanse, luego pase al siguiente. Intente hacer el circuito dos veces. A medida que se fortalezca, puede aumentar el tiempo por ejercicio y el número de veces que hace el circuito completo.

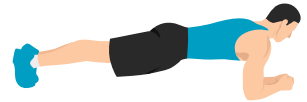
Flexiones



Flexiones de rodilla



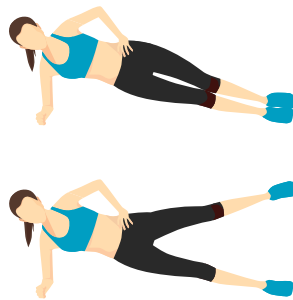
Plancha



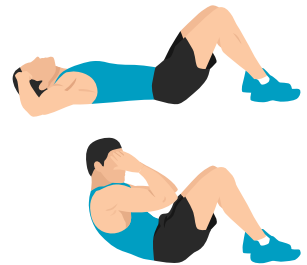
Plancha lateral



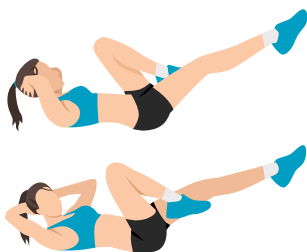
Elevación de piernas en plancha lateral



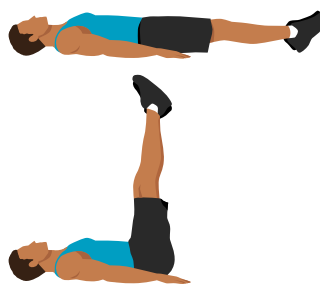
Abdominales



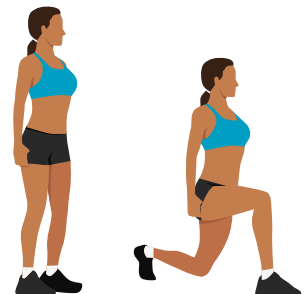
Crunch de bicicleta



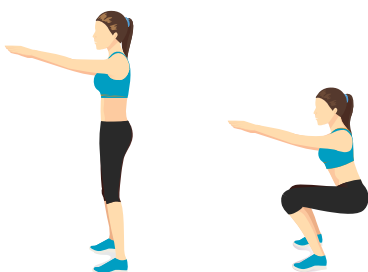
Elevaciones de piernas



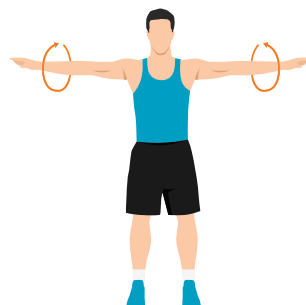
Estocadas



Sentadillas



Círculos de brazos



Rodillas altas



	Actividad aeróbica	Entrenamiento de fuerza	Tiempo total
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Metas semanales

Ejemplo: Caminar/trotar por 30 minutos, 5 días esta semana. Hacer 10 flexiones todos los días.