

## Ejercicio: Por qué es importante el estado físico

Una vida de forma física ofrece muchos beneficios. El estado físico puede:

- Reducir el riesgo de salud problemas, como cardiopatías y hipertensión arterial. También incluyen la diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Controle su peso.
- Ayudarle a dormir mejor.
- Prevenir o aliviar el estrés y depresión.
- Aumente su energía.

Debe seguir haciendo ejercicio para mantener estos beneficios. Su objetivo principal es hacer que el estado físico sea un compromiso de por vida. Estos son algunos consejos:

- Elabore un plan de ejercicio que pueda seguir.
- Elija las actividades que desee.
- Vaya lentamente, especialmente cuando esté comenzando.
- Haga ejercicio hasta mantenerse activo durante 30 minutos la mayoría de los días.

### Actividad física de intensidad media y alta



Intentar alcanzar un total de 150 o más minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad media. O intente durante 75 minutos o más actividad aeróbica de alta intensidad a la semana. O haga una mezcla igual de ambos.

- **Intensidad media actividad.** Esto significa que el corazón late más rápido. Y puede hablar mientras que haga ejercicio. Algunos ejemplos son el danza, la jardinería y una caminata rápida.
- **Alta intensidad actividad.** Esto significa que el corazón late más rápido. Y es difícil hablar en frases completas mientras hace ejercicio. Algunos ejemplos pueden ser correr, nadar en el regazo, y subir cuesta arriba.

Intente difundir su actividad durante la semana. Y realice actividades de fortalecimiento muscular 2 días a la semana. Hágalo en un intensidad media o más dura.

## Algunos beneficios del estado físico

Personas en buen estado físico:

- Están más alerta y ser más rentables.
- Tienen más energía, ambos física y mentalmente.
- Manejar mejor el estrés.
- Dormir mejor.
- Tener una mejor salud general.
- Tienen menos probabilidades de contraer lesionados.

## Compruebe primero su salud

Es una buena idea hablar con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio. Esto es especialmente importante si responde afirmativamente a cualquiera de las preguntas siguientes:

- ¿Tiene una salud crónica? problema? Algunos ejemplos son las cardiopatías, la diabetes y la artrosis.
- ¿Tiene alguna vez el tórax dolores?
- ¿Se siente débil alguna vez o ¿tiene mareos?
- ¿Le ha dicho un médico alguna vez ¿La presión arterial es demasiado alta?
- ¿Tiene alguna articulación ¿Dolor?
- ¿Toma alguna receta? medicamentos?

## ¿Perderá peso?

A muchos de nosotros nos gustaría perder o que se mantenga un peso bajo. Ser más activo cada día y desarrollar músculo puede ayudar. He aquí cómo:

- Estar activo quema calorías. Quema casi el doble de calorías simplemente caminando despacio que antes sentado.
- El músculo quema más calorías que la grasa. Cuanto más músculo se acumula, más calorías quema.
- Si añade más músculo, consumirá más calorías incluso cuando no esté activo.
- Estar activo le ayuda a mantener más músculo a medida que envejece. Más músculo significa que será más fácil controlar su peso.

© 2000-2026 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.