

Haz el
ejercicio
parte de
tu **rutina**



Incorporar actividad física en tu rutina es parte importante para el mantenimiento y cuidado de tu salud.

Algunos de los beneficios son:

- Disminuye la presión arterial y el colesterol
- Contribuye a disminuir el riesgo de desarrollar condiciones crónicas como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Aumenta tu energía para actividades del diario vivir
- Ayuda a manejar el estrés
- Fortalece tus músculos y huesos
- Mejora el balance
- Reduce los síntomas de la depresión y mejora la calidad de vida

Se recomienda que realices al menos, 150 minutos de actividad física de moderada a intensa a la semana. Puedes distribuirlos en un total de 30 minutos diarios por 5 días a la semana.

Para incorporar la actividad física en tu rutina diaria puedes caminar, jugar con los niños, sacar a pasear al perro, trabajar en el jardín y limpiar la casa.



TIPOS DE EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
Aeróbicos	Actividad física en la que se involucra el movimiento rítmico y continuo de los músculos del cuerpo por un periodo de tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar rápidamente • Nadar • Bailar • Subir y bajar escaleras
Resistencia	Actividad física en la que se involucra la resistencia y el levantamiento de peso con el fin de estimular el fortalecimiento de los músculos	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar pesas • Utilizar banda elástica • Ejercicios de resistencia (abdomen, piernas y brazos)
Estiramiento	El estiramiento aumenta la flexibilidad y reduce el estrés	Estiramiento de: <ul style="list-style-type: none"> • Cuello • Brazos • Espalda • Piernas

¡Importante!

Al realizar ejercicios debes:

- Consultar con tu médico
- Seleccionar la ropa adecuada
- Mantenerte hidratado (preferiblemente agua), durante y después de realizar su rutina de ejercicios

Referencia:
Physical Activity Guidelines, 2018
https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf



Representación por actor pagado. MCS Classicare es un producto suscrito por MCS Advantage, Inc. MCS Classicare es un plan OSS con un contrato Medicare. La afiliación en MCS Classicare depende de la renovación del contrato. MCS Advantage, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MCS Advantage, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.866.627.8183 (TTY: 1.866.627.8182). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1.866.627.8183 (TTY: 1.866.627.8182). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1.866.627.8183 (TTY: 1.866.627.8182)。H5577_758S0219_C

www.mcscare.com

