

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
Coordinación y Equilibrio	Reducen el estrés, la ansiedad y la depresión. Disminuyen la presión arterial. Aumentan la fuerza y la coordinación.	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Pilates • Tai Chi

¡Importante!

Al realizar ejercicios debes:

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

Referencia:

Physical Activity Guidelines, 2018

https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577_6811022_C