

## La actividad física mejora la salud

La actividad física es buena para toda la familia.

### ¿Reconoce alguna de estas frases como algo que usted dice comúnmente?

- "Estoy siempre tan cansado y agotado".
- "Toda mi familia está aumentando de peso. Sé que debemos hacer algo al respecto, y rápido".
- "Si subo dos pisos de escaleras me quedo sin aliento".
- "Apenas nos casamos, mi pareja y yo solíamos dar largas caminatas todos los días e ir a bailar. Lo único que hacemos ahora es quedarnos mirando televisión".
- "No tengo media hora de tiempo libre todos los días para hacer ejercicio, aunque sé que sería bueno para mi salud".

### Muévase, así se sentirá mejor

Haga que la actividad física sea su solución para no sentirse cansado, aburrido y fuera de forma. Encuentre el tiempo. Nunca es tarde para comenzar a tener un corazón y un cuerpo sanos. Agregue movimiento a su rutina diaria. Incluya a su familia.

- Los niños y los adultos deben hacer un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada a diario.

### Comience agregando movimiento a su rutina diaria.

- Bájese del ómnibus una (1) o 2 paradas antes y camine.
- Estacione su automóvil más lejos y camine.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Baile al ritmo de su música favorita.

### Acumule 30 minutos de actividad física por día

- No es necesario que haga más de 30 minutos de actividad sin detenerse. Puede realizar una caminata de 10 minutos durante su descanso para el almuerzo. Puede realizar otra caminata de 10 minutos con

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## La actividad física mejora la salud

su familia o amigos después del trabajo. Luego, baile al ritmo de su música favorita durante 10 minutos más mientras cocina la cena. De esa forma, se suman 30 minutos por día.

- Haga del ejercicio una divertida actividad familiar. Salte a la soga, patine o camine con su familia.
- Invite a un amigo a que haga ejercicio aeróbico con usted.
- Comience lentamente y logre un buen ritmo poco a poco. Antes de que se dé cuenta, tendrá energía para hacer 30 minutos completos de actividad física.

### Incorpore a su vida estos beneficios de la actividad física

- Fortalezca su corazón y sus pulmones.
- Pierda peso y controle su apetito.
- Reduzca su presión arterial.
- Reduzca su colesterol.
- Duerma mejor.
- Disminuya su estrés.
- Siéntase con más energía.

### ¿Preguntas?

Para obtener más información acerca de la actividad física, llame a la oficina de Nutrición Clínica al 595-3318 o a los Servicios de Rehabilitación al 595-3621. Si se encuentra fuera del área de Memphis, llame gratuitamente al 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), internos 3318 o 3621.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.