



HCHS/SOL Newsletter

¡Siéntese Menos, Muévase Más!

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, *por sus siglas en inglés*) definen la actividad física como: “cualquier movimiento del cuerpo que consume energía y ejercita los músculos”. Algunos ejemplos de actividad física incluyen: caminar, correr, practicar yoga, levantar pesas o practicar un deporte. Sin embargo, incluso las personas que practican actividad física con regularidad pueden pasar demasiado tiempo siendo sedentarias. La conducta sedentaria se relaciona con las actividades que se realizan cuando se encuentra sentado o acostado. Algunos ejemplos incluyen hacer maratones televisivos, trabajar frente a una computadora, jugar videojuegos, conducir y permanecer acostado durante largas horas. Demasiado tiempo sedentario puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y muerte prematura.

Para un estilo de vida que beneficie su salud

Para una salud óptima, se recomienda que todos los adultos realicen al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien, una combinación de ambas al menos dos días a la semana. Además, para todas las edades, es recomendable realizar actividades de fortalecimiento muscular. ¡Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna!

Intensidad Baja	Intensidad Moderada	Intensidad Vigorosa	Fortalecimiento Muscular
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Caminata ligera • Estiramientos • Tareas domésticas ligeras 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar a paso rápido • Bailar • Senderismo • Tenis 	<ul style="list-style-type: none"> • Trotar o correr • Nadar • Andar en bicicleta • Fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantamiento de pesas • Subir escaleras • Bandas de resistencia • Tareas de jardinería

ALGUNOS BENEFICIOS DE AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCIR EL TIEMPO SEDENTARIO



¡Cómo minimizar el tiempo sentado y moverse más!

- ✓ Reduzca el tiempo que pasa frente a las pantallas (por ejemplo, el uso del celular, tableta y/o computadora)
- ✓ Permanezca de pie mientras revisa sus mensajes del celular
- ✓ Haga una pausa al ver la televisión para caminar y hacer algunas tareas del hogar
- ✓ En el trabajo, permanezca de pie durante las reuniones o llamadas telefónicas
- ✓ Si puede, tome las escaleras en lugar del ascensor
- ✓ Dé paseos cortos a lo largo del día o la semana
- ✓ Pruebe actividades que disfrute y que puedan motivarle
- ✓ Programe un recordatorio para ponerse de pie y estirarse cada 30 o 60 minutos

Recursos [site specific]

[Planificador de actividades “Muévase a su Manera”](#)
[“Vida Saludable” del Condado de San Diego](#)
[Live Well San Diego](#)

NIH: [Beneficios del ejercicio y la actividad física](#)
 NCBI: [Sedentary Behaviors and Health Outcomes among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies](#)
 CDC: [What You Can Do to Meet Physical Activity Recommendations | Physical Activity Basics | CDC](#)
 WHO: [Every Step Counts – Updated WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour](#)

Miami, Florida
1-305-243-1828

Bronx, New York
1-718-584-1563

Chicago, Illinois
1-312-355-5320

San Diego, California
1-619-205-1926