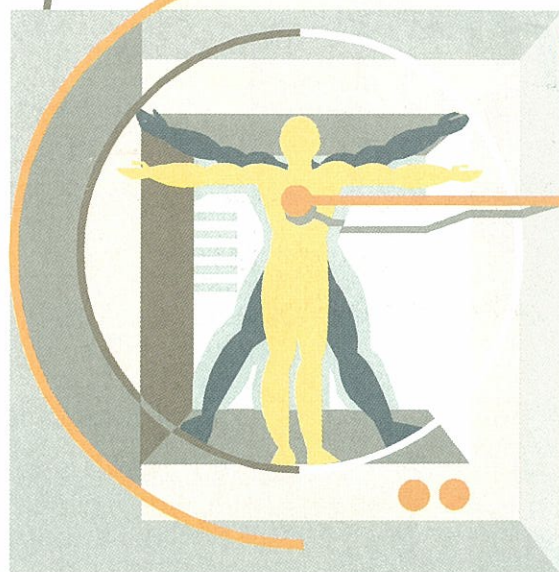


La escalera de actividades puede ayudarle a mejorar la realización de actividades físicas. ¡Anímese! Verá que es muy sencillo. Puede estar activo en cualquier lugar: la casa, la escuela, el trabajo, el parque y la playa. Modifique sus hábitos: en lugar de usar el elevador, ¡use la escalera! Trate de estacionar el carro más lejos de lo usual. ¡No trate de estacionarlo en la puerta del establecimiento! Aproveche las filas del banco, del supermercado, del pago del peaje, la espera en el consultorio médico. En esos momentos, haga ejercicios de estiramiento. Recuerde que cada minuto cuenta y es importante. ¡Aprovéchelos! No contrate empleadas para la limpieza del hogar; hágalo usted misma: pase la aspiradora, limpie las ventanas, barra, pase el mapo, corte la grama o, sencillamente, saque a pasear su perro.

Estas actividades son gratuitas y resultarán divertidas si las ve como un reto alcanzable para estar saludable.

Actividad física...

Reto alcanzable para estar saludables



Dra. Mildred Feliciano Pérez
Especialista en Salud y Seguridad



SERVICIO DE
EXTENSION AGRICOLA
COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas

SERVICIO DE EXTENSION AGRÍCOLA

Referencias:

Bush G. (June 2002). Healthier U.S. The President's Health and Fitness Initiative.

Thune I., Brennt., Lund E., Gaard M. (May 1997). Physical Activity and the Risk of Breast Cancer. The New England Journal of Medicine. Vol. 336: 1269-1275.

U.S. Department of Health and Human Services. (June 20,2002). Physical Activity Fundamentals to Preventing Disease. Office of the Assistant. Secretary for Planning and Evaluation.

La actividad física es un medio útil y accesible para mantener y mejorar la salud y el bienestar, prevenir las enfermedades y reducir los costos por servicios médicos. Pero, ¿qué es actividad física? **Actividad física** es cualquier movimiento del cuerpo que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías). Practicar la jardinería, limpiar la casa, bailar, jugar pelota y baloncesto, así como montar bicicleta, caminar, nadar y subir o bajar escaleras son algunos ejemplos de actividad física.

Los beneficios de la actividad física a la salud son muchos, entre éstos:

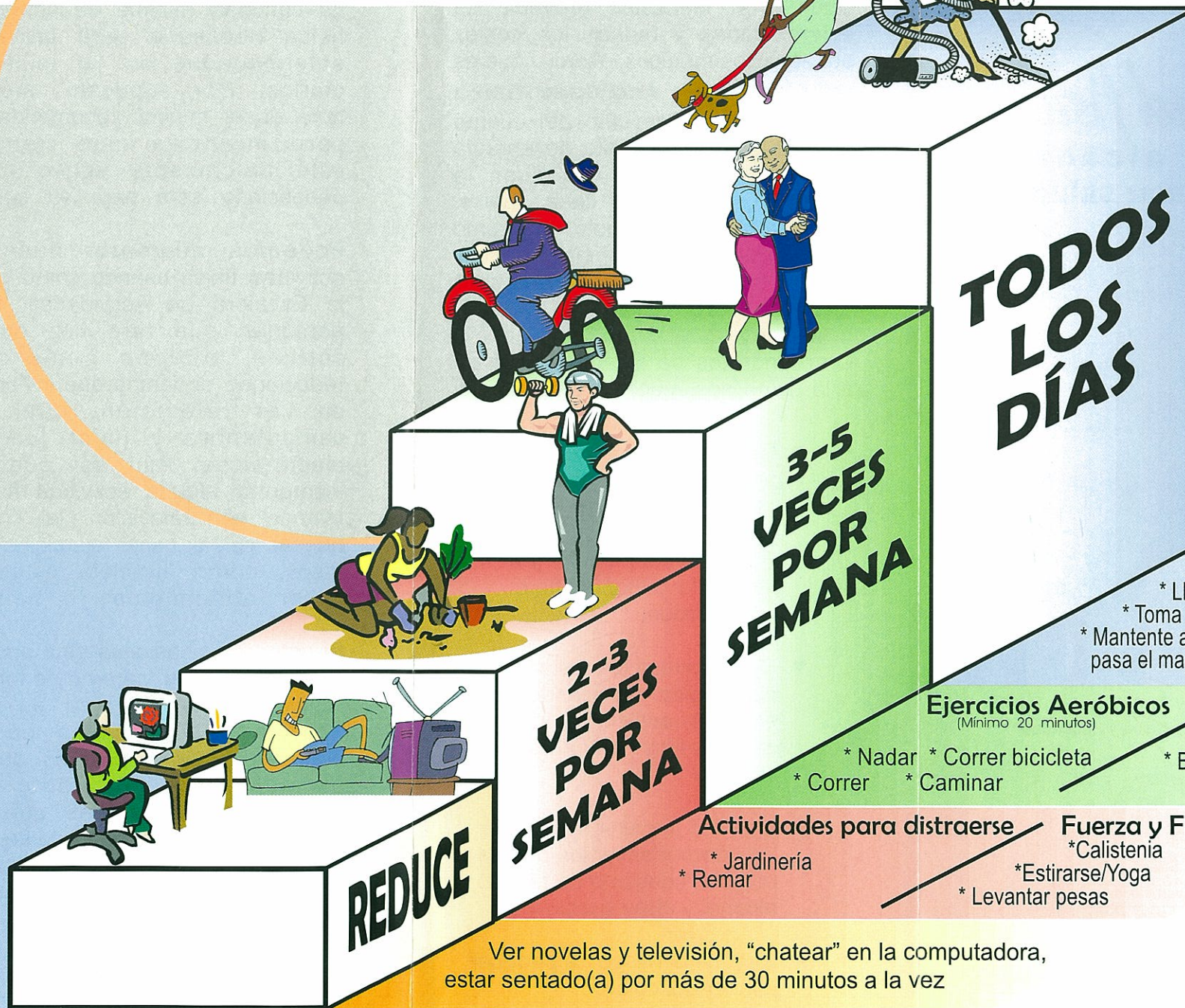
- ♥ Reduce el riesgo de muerte prematura, enfermedad cardiaca y diabetes tipo II.
- ♥ Contribuye a prevenir y a reducir la osteoporosis e hipertensión.
- ♥ Contribuye al bienestar psicológico, reduciendo el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.
- ♥ Ayuda a prevenir o controlar los comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.
- ♥ Reduce el riesgo de padecer cáncer del colon.

Cualquier actividad física que usted realice le hará sentirse mejor. La cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es 30 minutos diarios. Por supuesto, media hora es el mínimo recomendado, pero mientras más tiempo esté físicamente activo más beneficioso será para su salud.

Podemos aumentar nuestra actividad física usando como guía la Escalera de Actividades. Las personas que rara vez están activas, pueden comenzar reduciendo el tiempo que invierten en ver televisión, usar la computadora y jugar juegos electrónicos. Aún así pueden incorporar alguna actividad física cuando ven televisión, tal como brincar cuica, hacer ejercicios de *steps*, correr bicicleta estática, hacer abdominales o bailar.

Si usted en ocasiones está activo, esto es, a veces, pero no de forma regular, planifique para su día actividades que están en el segundo y tercer peldaño de la escalera. Lo importante es seleccionar actividades que le gusten y que sea consistente. Si comienza a aburrirse, cambie la rutina y pruebe a hacer otras actividades.

La Escalera de Actividades



**TODOS
LOS
DÍAS**

**3-5
VECES
POR
SEMANA**

**2-3
VECES
POR
SEMANA**

REDUCE

- * Caminar después de tus comidas en vez de estar en reposo.
- * Llevar tu perro a caminar.
- * Toma las escaleras en lugar del elevador.
- * Mantente activo(a) cuando estés en el hogar: barre, pasa el mapo o la aspiradora, trabaja en el jardín, etc.

Ejercicios Aeróbicos
(Mínimo 20 minutos)

- * Nadar
- * Correr bicicleta
- * Correr
- * Caminar

Actividades Recreativas

- * Béisbol
- * Tenis
- * Voleibol
- * Baloncesto
- * Baile

Actividades para distraerse

- * Jardinería
- * Remar

Fuerza y Flexibilidad

- * Calistenia
- * Estirarse/Yoga
- * Levantar pesas

Ver novelas y televisión, "chatear" en la computadora, estar sentado(a) por más de 30 minutos a la vez

