

# LINEAMIENTOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

## Para Personas con Condiciones Crónicas de Salud

Casi todas las personas, a cualquier edad, pueden hacer algún tipo de ejercicio o de actividad física. Usted todavía se puede mantener activo incluso si tiene una enfermedad crónica como una enfermedad del corazón o diabetes. De hecho, el ejercicio y la actividad física le pueden ayudar. Considere hablar con su médico si no está acostumbrado a una actividad fuerte y si tiene **artritis, diabetes, enfermedad del corazón, presión arterial alta u otra condición crónica**. Su médico le puede ayudar a explicar sobre los tipos y cantidades de actividades que son apropiadas para usted.

### Actividades Aeróbicas



**Hable con su médico acerca de establecer metas para la actividad física.**

Trate de hacer una hora (60 minutos) a la semana de actividad aeróbica de **intensidad moderada**.

Luche para llegar a hacer dos horas y media (150 minutos) de **intensidad moderada** cada semana, si puede.

- ◆ Identifique su nivel de actividad actual e **intensifíquelo despacio** con el tiempo.
- ◆ **Caminar unos pocos minutos al día es una buena manera de empezar.**
- ◆ Hágalo durante 3 a 4 cuatro semanas y luego intensifíquelo **adicionando sesiones a todos los días de la semana.**
- ◆ Las buenas noticias son que "un poco de actividad es mejor que ninguna"
- ◆ Una vez que usted aumente a una hora a la semana, camine por lo menos 10 minutos en cada sesión.



# Requisitos de actividad física para algunas condiciones de salud

## Diabetes

- ♦ La actividad física puede ayudarle a mejorar su salud y reducir algunos de los problemas que podría tener siendo una persona que vive con diabetes. Estar activo también puede reducir sus probabilidades de contraer otras enfermedades crónicas y ayudarle a mantener un peso corporal saludable.
- ♦ Trabaje con su médico para encontrar qué tipo de actividad física es más conveniente para usted. Pregunte cuántos minutos al día debe estar activo. Su médico puede pedirle que controle su azúcar en la sangre, la presión arterial y el pulso y que coma una comida completa antes de hacer ejercicio. También deberá ser cuidadoso de evitar lesionar sus pies usando el calzado correcto para la actividad. Caminar rápidamente es un buen ejercicio para muchas personas con diabetes.



## Enfermedades del corazón

- ♦ Estar físicamente activo reduce el riesgo de problemas relacionados con el corazón, incluyendo un ataque al corazón. La actividad física puede mejorar los niveles de colesterol y ayudarle a controlar la presión arterial alta y la diabetes. También le puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y mejorar su calidad de vida y bienestar.
- ♦ Las personas que no son activas tienen el doble de posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Estar físicamente activo puede ayudar a prevenir que su condición empeore si tiene una enfermedad del corazón. Trate de trabajar en alguna actividad física durante su rutina diaria.
- ♦ Hable con su médico sobre el tipo y cantidad de actividad física que es apropiada para usted. Trabaje para lograr 30 minutos de actividad física de nivel bajo a moderada todos los días. Las mejores actividades son caminar, la jardinería, subir escaleras, bailar, el trabajo de la casa y ejercicios en el hogar.

## Osteoartritis

- ♦ Si tiene osteoartritis, estar físicamente activo puede reducir el dolor, mejorar su capacidad para realizar las actividades diarias, ayudarle a mantener un peso corporal saludable y mejorar su calidad de vida y bienestar mental.
- ♦ La actividad física también reduce el riesgo de contraer otras enfermedades como la enfermedad del corazón o la diabetes tipo 2.
- ♦ Hable con su médico sobre el tipo y cantidad de actividad física que es apropiada para usted. Muchas personas con osteoartritis pueden hacer una actividad de intensidad moderada por dos horas y media (150 minutos) a la semana.
- ♦ Trabaje para mantenerse activo de tres a cinco días a la semana, por 30 a 60 minutos por sesión. Asegúrese de que su actividad física es de bajo impacto, no es dolorosa y tiene bajo riesgo de lesión en las articulaciones.



7/15/2011

Sources:  
2008 Physical Activity Guidelines for Americans, U.S. Department of Health and Human Services, the American Heart Association and the National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health.

**SAN MATEO COUNTY HEALTH SYSTEM**

