

# GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

## Para Adultos Saludables de 19 a 64 Años de Edad

Para obtener beneficios importantes en la salud, los adultos necesitan realizar **actividades aeróbicas** y de **fortalecimiento muscular** *cada semana*. A continuación encontrará recomendaciones mínimas del ejercicio sugeridas para cada tipo de actividad.

### Actividades Aeróbicas



**2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada todas las semanas.**

— ó —

**1 hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica de intensidad vigorosa todas las semanas.**

- ♦ **Lentamente aumente la cantidad de tiempo** de actividades físicas.
- ♦ Trate de espaciar las actividades durante el transcurso de la semana y haga estas actividades por lo menos 3 veces por semana.
- ♦ **Haga ejercicios aeróbicos por lo menos 10 minutos cada vez.**
- ♦ Puede combinar actividades moderadas con actividades rigurosas.

### Ejercicios Para Fortalecer Los Músculos



**Realice actividades de fortalecimiento muscular por lo menos 2 veces a la semana.**

- ♦ Ejercite todos los músculos principales como las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos.
- ♦ Debe hacer repeticiones de **8-12 veces por sesión para cada grupo muscular.**

# Ejemplos de Actividades Aeróbicas

Haga estas actividades por 10 minutos o más por vez:

## Intensidad-moderada

(Cuando haga actividades de intensidad-moderada usted puede hablar mientras las haga, pero no puede cantar).

- ◆ Baile de salón y baile de línea
- ◆ Montar bicicleta en una superficie plana o con unas cuantas colinas
- ◆ Jardinería general (pasar el rastrillo, podar arbustos)
- ◆ Ir de excursion, escalar o “hiking”
- ◆ Jugar a “corre que te pillo” (a la roña o mancha), o con un disco volador.
- ◆ Deportes en los que tira y recibe algo (béisbol, béisbol con pelota blanda, voleibol)
- ◆ Tenis (dobles)
- ◆ Tai Chi y Qi Gong
- ◆ Utilizar una silla de ruedas manual
- ◆ Caminar con paso enérgico
- ◆ Aeróbicos acuáticos
- ◆ Yoga



## Intensidad-vigorosa

(Cuando se hace actividades de intensidad-vigorosa solamente se puede decir algunas palabras sin que corte la respiración)



- ◆ Baile aeróbico
- ◆ Montar bicicleta a más rápido de 10 millas por hora
- ◆ Bailar a un ritmo rápido
- ◆ Jardinería pesada (cavar o azadonar)
- ◆ Saltar la cuerda
- ◆ Artes marciales (ejemplo: karate)
- ◆ Caminar rápido, trotar o correr
- ◆ Deportes que implican correr mucho (básquetbol, hockey, fútbol)
- ◆ Nadar rápido o hacer vueltas de natación lado a lado
- ◆ Tenis (solo)

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

