

## 3 recomendaciones activas *para levantar tu salud y bienestar*

### 1. *Actividad física*

**Adultos o adultos mayores:** acumular **150 minutos por semana** de actividad física aeróbica moderada, en sesiones de al menos 10 minutos continuos.

**Niños y adolescentes:** una hora diaria de actividad física entre moderada e intensa.  
El juego debe ser la base de la actividad física en el niño para fortalecer sus músculos y aumentar los latidos de su corazón (las pulsaciones).



### 2. *Actividades cotidianas*

Si bien suelen ser de intensidad leve **aportan a la disminución de riesgo cardiovascular.**



### 3. *¡No al sedentarismo!*

- En lo posible disminuir el tiempo de actividades sedentarias como estar acostado o sentado.
- Intercalar durante horas sentado cortes con movimiento.



# Ser activo te levanta



Un estilo de vida activo tiene grandes beneficios  
para el corazón y la salud.

Todo movimiento cuenta y suma, te verás y sentirás mejor.

Por más información, materiales y videos visita  
[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929  
[info@cardiosalud.org](mailto:info@cardiosalud.org) | [www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

  
Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

## Hacer actividad física tiene muchos beneficios.

Identifica los tuyos

<input type="checkbox"/> Bajar de peso	<input type="checkbox"/> Verme y sentirme mejor	<input type="checkbox"/> Disminuir el riesgo cardiovascular
<input type="checkbox"/> Disminuir el colesterol malo y aumentar el bueno.	<input type="checkbox"/> Vivir más tiempo y con mejor calidad de vida	<input type="checkbox"/> Ver a mis hijos y nietos crecer, compartir con ellos momentos únicos
<input type="checkbox"/> Disminuir el estrés	<input type="checkbox"/> Sentirme con más energía y menor fatiga	<input type="checkbox"/> Hacer más cosas en un día. Tener mejor estado de ánimo.
<input type="checkbox"/> Ser más fuerte	<input type="checkbox"/> Ser más independiente en mis actividades cotidianas	<input type="checkbox"/> Tener más libertad para moverme
<input type="checkbox"/> Pasar más tiempos con personas queridas	<input type="checkbox"/> Socializar con otros	<input checked="" type="checkbox"/> ¡Divertirme!
<input type="checkbox"/> Tener un rato para mí, despejarme y pensar	<input type="checkbox"/> Mejorar el autoestima al superarme	<input type="checkbox"/> Ser una persona activa

## ¿Cómo empezar?

- Todos pueden empezar a hacer actividad física leve.
- Si tienes algún factor de riesgo (obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes u otro) o alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o del aparato locomotor, consulta a tu médico para un plan de ejercicios adaptado.
- Encuentra un propósito que te motive a realizar un plan de ejercicios.
- Busca actividades que te gusten, y que puedas incluir en tu vida cotidiana.

## ¿Cómo mantener el plan de ejercicios?

- La clave está en fijarse metas cortas y a mediano plazo, que sean reales.
- Progresar de a poco.
- El plan debe ser individual acorde a estado de salud, condición física, metas y preferencias.
- Conviértelo en un estilo de vida.

## ¿Dónde y cómo ser activo?

### En el hogar



- Realizar tareas del hogar y jardinería
- Aprovechar a subir escaleras
- Lavar el auto
- Pasear al perro
- Levantarse del sillón en tandas publicitarias
- Hablar por teléfono caminando

- Usar plazas, parques y Gimnasios al Aire Libre  
Video: [www.cardiosalud.org/video/gimnasios-al-aire-libre](http://www.cardiosalud.org/video/gimnasios-al-aire-libre)
- Unirse a gimnasios, clubes o plazas de deporte
- Aprovechar calles cerradas y ciclovías recreativas
- Realizar paseos activos en bicicleta o caminando



### Transporte



- Utilizar la bicicleta, patines o skate por ejemplo como medio de transporte, usar las bicisendas
- Bajarse unas paradas antes del ómnibus
- Estacionar el auto lejos
- Llevar a los niños caminando a la escuela

### Trabajo o estudio



- Levantarse 5 minutos por cada hora sentado
- Reuniones parados o caminando
- Hablar por teléfono caminando
- Ir a buscar la comida en vez de llamar al delivery
- Preferir usar las escaleras en vez del ascensor
- Realizar Pausas Activas en el trabajo.  
Video: [www.cardiosalud.org/videos/pausas-activas](http://www.cardiosalud.org/videos/pausas-activas)
- Inscribirse en grupos de deporte de la escuela, liceo o trabajo.
- Aprovechar a jugar en los recreos (rayuela, cuerda, pelota, elástico)

Agregar movimiento a las actividades cotidianas

*siempre es posible*