

**Asociación Mexicana para la  
Prevención de la Aterosclerosis  
y sus Complicaciones A.C.**

**WWW.ampacac.org.mx**

**Delegacion Tijuana**

### ¿Qué es actividad física?

Se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades diarias, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile.

El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud.

### ¿Quién debe hacer actividad física?

Toda persona debe participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones económicas y/o físicas. Las personas que ya sufren de condiciones crónicas y discapacitantes, también pueden participar en algún tipo de actividad física regular. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada debe de adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuada.

### ¿Por qué es importante la actividad física para las personas?

Una vida sedentaria es uno de los riesgos para enfermedades crónicas (hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis) que más afecta a las personas adultas.



**Aumentar la actividad física tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.**

### ¿Cuánto ejercicio se recomienda?

La meta para el ejercicio es llegar al menos a 90 minutos de actividad entre moderada y enérgica, todos los días de la semana, o la mayor parte de ellos.

La actividad debe aumentarse gradualmente, comenzando con tan sólo 5 minutos por vez, especialmente si la persona ha estado inactiva por mucho tiempo.

El hacer menos de 10 minutos de ejercicio a la vez no brindará los beneficios cardiovasculares y respiratorios deseados.

### ¿Qué precauciones deben tenerse en cuenta?

La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida poder hablar mientras que se hace el ejercicio, ni deberá causar mareo o dolor en el pecho.

Antes y después del ejercicio debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento, respectivamente, de por lo menos 10 minutos cada uno.

Se recomienda que se hagan ejercicios de estiramiento después de las actividades cuando los músculos ya están calientes.

Es necesario beber mucha agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación.

Si una persona está haciendo un régimen de restricción de líquidos (incluyendo personas con insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad del riñón), debe consultar con su médico.

Se debe elegir la hora más adecuada para hacer ejercicio al aire libre, evitando las horas en las cuales hace demasiado calor o mucho frío y debe usarse ropa apropiada .

Tomado de:  
Guía Regional para la promoción de la actividad Física;  
Organización Panamericana de Salud, Oficina regional de la  
Organización Mundial de la Salud. 2002.

**CORRE SALTA BRINCA PATINA JUEGA SUBETE A LA BICI  
PONTE EN MOVIMIENTO**



**90  
MINUTOS**

**AUMENTA  
TU TIEMPO DEDICADO  
A ACTIVIDADES FISICAS  
INICIANDO CON 30  
MINUTOS MAS POR DIA  
INCREMENTANDO EL  
TIEMPO POCO A POCO**



**BENEFICIOS DE LA  
ACTIVIDAD FISICA REGULAR**

**FORMA HUESOS  
RESISTENTES Y MUSCULOS  
MAS FUERTES**

**ESTIMULA UN CRECIMIENTO  
Y DESARROLLO SANO**

**FORTALECE EL CORAZON**

**AYUDA A MANTENER UN  
PESO SALUDABLE**

**AUMENTA LA AUTOESTIMA**

**REDUCE  
EL TIEMPO QUE PASAS  
INACTIVO DEDICADO A  
LA TELEVISION, VIDEO  
JUEGOS O USO DE LA  
COMPUTADORA**



**CONSUME A DIARIO FRUTAS Y VERDURAS  
TOMA AGUA Y NO JUGOS, SODAS O BEBIDAS EMBOTELLADAS  
NO COMAS ENTRE HORAS ESPECIALMENTE FRITURAS**

**HABITOS SANOS SE ADQUIEREN EN LA INFANCIA Y PERMANECEN POR TODA LA VIDA**