

Recomendaciones Generales de Actividad Física



La actividad física es importante para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida en personas de todas las edades. No se trata solo de practicar deportes intensos, sino de incorporar movimientos sencillos en la rutina diaria, como caminar, bailar o realizar estiramientos. Promover la actividad física para todos significa ofrecer oportunidades accesibles y seguras para que cada persona pueda mantenerse activa según sus capacidades.

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física no solo fortalece el cuerpo, también mejora la mente y el bienestar emocional. Sus beneficios incluyen:

- **Salud cardiovascular:** reduce el riesgo de infartos y presión alta.
- **Control de peso:** ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable.
- **Fuerza y huesos:** previene pérdida de masa muscular y osteoporosis.
- **Salud mental:** reduce el estrés, la ansiedad y la depresión; mejora el ánimo y la concentración.
- **Sueño y energía:** mejora la calidad del sueño y aumenta la energía diaria.
- **Prevención de enfermedades:** disminuye el riesgo de diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades crónicas.



Recomendaciones generales

- **Adultos:** 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa, más ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
- **Niños y adolescentes:** al menos 60 minutos diarios de actividad, incluyendo juegos, deportes y fortalecimiento muscular.

- **Personas mayores o con movilidad limitada:** movimientos suaves, estiramientos, caminatas y ejercicios de equilibrio adaptados a sus capacidades.

Tipos de actividad física

- **Aeróbicos:** mejoran resistencia y corazón. Ejemplos: caminar, correr, nadar, bailar.
- **Fuerza:** mantienen músculos y huesos fuertes. Ejemplos: pesas, bandas elásticas, sentadillas, flexiones.
- **Flexibilidad:** previenen lesiones y mejoran movilidad. Ejemplos: estiramientos, yoga, pilates.
- **Equilibrio:** disminuyen el riesgo de caídas, muy importantes para adultos mayores. Ejemplos: tai chi, ejercicios de pie y equilibrio.

Consejos para mantenerse motivado

- Escoge actividades que te gusten y se adapten a tu rutina.
- Practique en compañía de amigos, familia o grupos.
- Establece metas pequeñas y celebra cada logro.
- Varíe las actividades para no aburrirse.
- Lleve un registro de tus progresos: pasos, minutos activos o peso levantado.

Beneficios extras que no sabías

- Mejora la postura y la coordinación.
- Aumenta la memoria y las habilidades cognitivas.
- Favorece la interacción social y la diversión.
- Ayuda a manejar mejor el dolor crónico y la fatiga.



Recomendaciones generales de seguridad

- Consulta con su médico antes de iniciar una nueva rutina, si tienes enfermedades crónicas o lesiones.
- Utilice calzado y ropa adecuada para el tipo de actividad física.
- Mantente hidratado y realice calentamiento antes y estiramiento después del ejercicio.
- Escuche su cuerpo: evita sobrecargas y descanse cuando lo necesites.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica:

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

Creado por Educadores en Salud Licenciados.

Creado en marzo de 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.