

Recomendaciones Generales de Actividad Física



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Mencionar los beneficios de la actividad física para la salud.

Conocer las recomendaciones generales de actividad física para las diferentes edades.

Identificar las estrategias y las medidas de seguridad para mantenerse activo.



Introducción

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud en todas las etapas de la vida.

- No se trata solo de practicar deportes intensos. También, incluye movimientos sencillos en la vida diaria.
- **Tales como:**

Bailar

Caminar

Subir escaleras

Realizar
estiramientos

¿Por qué es importante la actividad física?

- La actividad física no solo fortalece el cuerpo.
- También, mejora el bienestar mental.



Beneficios para la salud física

Fortalecer el corazón y mejorar la circulación

Reducir el riesgo de enfermedades crónicas

Mantener un peso saludable

Fortalecer los músculos y los huesos

Prevenir la pérdida de masa muscular

Beneficios para la salud mental

Reduce el estrés y la ansiedad

Aumenta los niveles de energía

Mejora el estado de ánimo

Aumenta la concentración

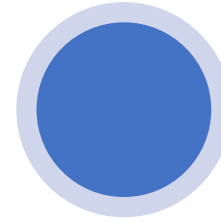
Mejora la calidad del sueño



Recomendaciones generales de actividad física en adultos



150 minutos de actividad física moderada



75 minutos de actividad intensa



Integre ejercicios de **fuerza al menos 2 veces por semana**

Recomendaciones generales de actividad física en niños y adolescentes

Al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Esto puede incluir:

1. Juegos
2. Deportes
3. Actividades



Recomendaciones generales de actividad física en personas mayores o con movilidad limitada

Actividad física adaptada a sus capacidades

Caminatas suaves

Estiramientos

Ejercicios de equilibrio



Tipos de actividad física

Existen diferentes tipos de actividad física y todos aportan beneficios.

Los principales son:

- Actividades **aeróbicas**
- Ejercicios de **fuerza**
- Actividades de **flexibilidad**
- Ejercicios de **equilibrio**

Actividad aeróbica

Las actividades aeróbicas ayudan a mejorar:

Resistencia

Salud del corazón

Capacidad pulmonar



Ejemplos

Caminar

Correr

Bailar

Montar Bicicleta



Ejercicios de fuerza

Ayudan a mantener:

- Músculos fuertes
- Huesos saludables
- Mejor funcionamiento del cuerpo

Ejemplos:

- Levantar pesas
- Usar bandas elásticas
- Sentadillas
- Flexiones





Flexibilidad

Ayuda a:

- Mejorar la movilidad
- Reducir la rigidez
- Prevenir lesiones

Ejemplos:

- Estiramientos
- Yoga
- Pilates



Equilibrio

Es especialmente importante en adultos mayores porque ayuda a:

- Prevenir caídas
- Mejorar la estabilidad

Ejemplos:

- Tai chi
- Ejercicios de equilibrio de pie

Recomendaciones para mantenerse motivado

Escoger actividades que disfrute

Hacer ejercicio con amigos o familiares

Establecer metas pequeñas

Variar las actividades físicas

Llevar un registro del progreso





Beneficios adicionales

Además de mejorar la salud, la actividad física puede:

- Mejorar la postura
- Aumentar la memoria
- Mejorar las habilidades cognitivas
- Favorecer la interacción social
- Ayudar a manejar el dolor crónico y la fatiga

Beneficios adicionales

Beneficios Mejora la postura



Aumenta la memoria



Mejora las habilidades cognitivas

Ayuda a manejar el dolor crónico y la fatiga



Recomendaciones de seguridad

Para realizar actividad física de manera segura:

Consultar con un médico antes de comenzar si existen condiciones de salud

Usar ropa y calzado adecuados

Mantenerse hidratado

Realizar calentamiento antes del ejercicio

Al finalizar el ejercicio, hacer estiramientos

Escuchar al cuerpo y descansar cuando sea necesario



Para recordar...


- Mantenerse activo es una de las mejores decisiones para cuidar la salud.
- No es necesario hacer cambios extremos.
- Pequeños movimientos diarios pueden generar grandes beneficios para la salud física y mental.



Preguntas o Comentarios



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>
- 



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 algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

1-800-981-2737

TTY 787-474-3389