

Cómo incorporar movimiento en la vida diaria



Mantenerse en movimiento es una de las formas más sencillas y efectivas de cuidar su salud. En la vida diaria pasamos muchas horas sentados, lo que puede aumentar el riesgo de diversas enfermedades. Incorporar movimientos a lo largo del día puede mejorar su energía, estado de ánimo y calidad de vida.

¿Por qué es importante moverse todos los días?

La inactividad física aumenta el riesgo de:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Sobrepeso y obesidad
- Dolor de espalda y articulaciones
- Ansiedad y/o depresión

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana.

El movimiento incluye cualquier actividad que implique mover el cuerpo, por ejemplo:

Jardinería	Jugar con los hijos
Bailar	Limpiar la casa
Caminar	Subir escaleras

Para mantenerse activo en su día a día:

En casa puedes realizar pequeños movimientos y pausas durante sus actividades.

- Haga pausas activas mientras ve televisión.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Realice estiramientos al despertar.
- Baile 10 minutos con su música favorita.



Durante la jornada laboral, incorporar breves movimientos ayuda a reducir el sedentarismo y cuidar su salud.

- Levántese regularmente.
- Use las escaleras.
- Estacionese un poco más lejos.
- Realice 2–3 minutos de estiramientos.



Incluso mientras hace diligencias, pequeñas acciones pueden sumar movimiento a su rutina diaria.

- Camine dentro del supermercado.
- Bájese una parada antes.
- Evite el elevador cuando sea posible.



Al incorporar más movimiento en su rutina diaria, notará cambios positivos en su bienestar físico y emocional. En pocas semanas puede experimentar:

- Más energía
- Mejor sueño
- Menos estrés
- Mejor estado de ánimo
- Menos dolor muscular
- Mejor control de peso

Antes de comenzar cualquier plan de actividad física más estructurado, es importante consultar con su médico si presenta alguna condición de salud, tales como:

- Enfermedad cardiovascular
- Dolor en el pecho
- Mareos frecuentes
- Hipertensión no controlada
- Embarazo de alto riesgo

Recordatorios

Pequeñas recomendaciones diarias ayudan a incorporar el movimiento sin sentir que “tiene que hacer ejercicio”. Ejemplos:

- Tomar agua y levantarse cada vez que lo haga.
- Subir escaleras en lugar del ascensor, incluso solo unos pisos.
- Caminar mientras se espera el transporte.
- Asociar movimiento a hábitos existentes (Después de cepillarme, hago 5 sentadillas).

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 febrero de 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.