

# Beneficios de la actividad física para la salud general



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

# Objetivos

Explicar qué es la actividad física y cuál es su importancia.

Identificar los principales beneficios de la actividad física en las distintas etapas de la vida.

Promover la adopción de hábitos activos y seguros.



# ¿Qué es la actividad física?

---

- La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos que requiere gasto de energía
- Incluye actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, jugar, así como deportes y ejercicios estructurados.
- Realizar actividad física de manera regular ayuda a mantener el cuerpo activo, saludable y funcional, contribuyendo al bienestar físico y mental.



# Beneficios generales de la actividad física

Mejora la salud del corazón y los pulmones

Ayuda a mantener un peso saludable.

Fortalece músculos y huesos.

Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Aumenta la energía y mejora la calidad del sueño.

Mejora la concentración y el bienestar emocional.



**No es necesario  
realizar ejercicios  
intensos; lo  
importante es  
moverse todos los  
días.**



**Beneficios de la actividad física por etapas de la vida**

# Actividad física en la niñez

- Favorece el crecimiento y desarrollo saludable
- Mejora la coordinación, el equilibrio y la agilidad
- Ayuda a mantener un peso adecuado
- Fortalece huesos y músculos
- Promueve la socialización y el trabajo en equipo

**El juego activo es fundamental en esta etapa.**



# Ejemplos



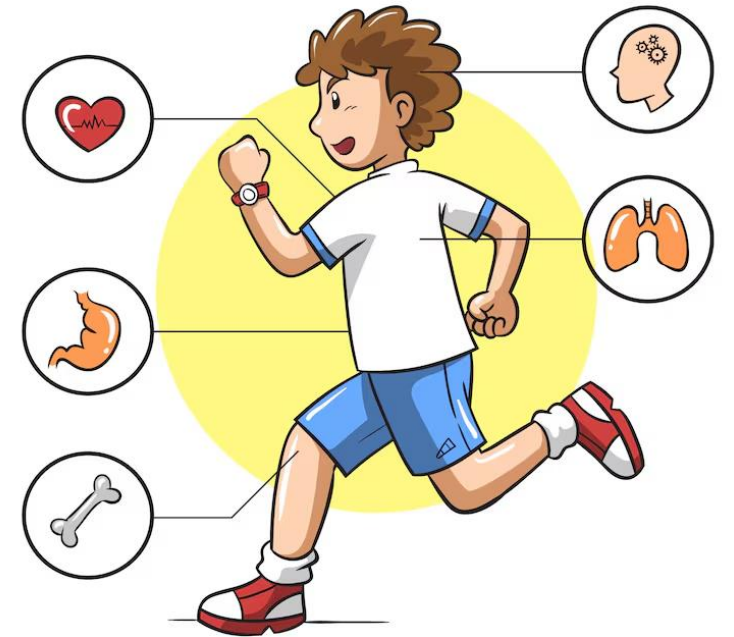
Juegos al aire libre: correr, saltar la cuerda, jugar a la pelota



Andar en bicicleta o patinar

# Actividad física adolescentes

- Mejora la autoestima y la imagen corporal
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Favorece la concentración y el rendimiento académico
- Ayuda a crear hábitos saludables a largo plazo
- Disminuye el sedentarismo



# Ejemplos



Deportes en equipo  
(fútbol, baloncesto,  
voleibol)



Bailar, trotar o  
entrenamientos  
funcionales básicos

**La actividad física contribuye al bienestar físico y emocional.**

# Actividad física adultos



- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Mejora la salud cardiovascular
- Ayuda al control del peso corporal
- Disminuye el estrés y mejora el estado de ánimo
- Aumenta la energía para las actividades diarias

# Ejemplos



Caminar a paso rápido o trotar



Ejercicios en casa (fuerza con el propio peso, estiramientos)



La actividad física contribuye al bienestar físico y emocional.

# Actividad física en adultos mayores

- Mantiene la movilidad y la independencia
- Reduce el riesgo de caídas
- Preserva la fuerza muscular y el equilibrio
- Mejora la memoria y la función cognitiva
- Favorece la socialización y el bienestar emocional

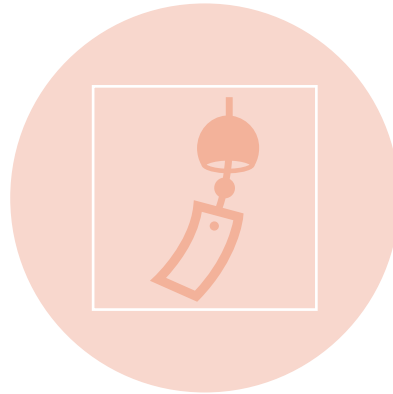


# Ejemplos

---



CAMINATAS SUAVES



EJERCICIOS DE  
EQUILIBRIO Y  
MOVILIDAD (COMO TAI  
CHI Y ESTIRAMIENTOS)



# Actividad física durante el embarazo

- Ayuda a controlar el aumento de peso
- Reduce el dolor lumbar y molestias musculares
- Mejora la circulación y disminuye la hinchazón
- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo
- Disminuye el riesgo de diabetes gestacional e hipertensión
- Favorece un mejor descanso y prepara para el parto



# Ejemplos



Caminatas suaves y controladas



Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento ligero (yoga prenatal)



# Actividad física en personas con enfermedades crónicas o discapacidad

- Mejora la capacidad funcional
- Disminuye el dolor y la rigidez
- Ayuda al control de la enfermedad
- Mejora la calidad de vida
- Favorece la inclusión social



# Ejemplos

Ejercicios adaptados según la condición (movilidad articular, resistencia ligera)

Actividad física acuática o caminatas supervisadas



# Recomendaciones generales

Para promover una actividad física segura y constante, es fundamental:

Consultar con su  
médico antes de  
comenzar

Hidratarse  
adecuadamente  
(agua antes,  
durante y después)

Calentar 5-10  
minutos

Progresar de  
manera gradual

Usar ropa y  
calzado cómodos


Escuchar su  
cuerpo

Buscar apoyo



# Preguntas o Comentarios

# Referencias

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  - <https://www.cdc.gov/physical-activity/php/about/index.html>
  - <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/healthy-pregnant-or-postpartum-women.html>
- 



## 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**