

SEMANA 2: Caminar y actividad física

Las Pautas de actividad física para los estadounidenses recomiendan que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente cada semana. La actividad física regular ayuda a mejorar su salud y estado físico en general. La actividad física es cualquier cosa que haga que su cuerpo se mueva. Es importante estar físicamente activo todos los días.



¿Cuánta actividad física debo hacer?

- Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa Y actividades ligeras de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana.
- Las actividades de intensidad moderada son cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta o rastrillar el patio.
- Los ejemplos de actividad física de intensidad vigorosa incluyen subir las escaleras, nadar o correr.
- Las actividades de fortalecimiento muscular son actividades que hacen que sus músculos trabajen más de lo habitual, como levantar pesas o trabajar con bandas de resistencia.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

- La actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta y mortalidad por todas las causas.
- La actividad física puede ayudar a tratar afecciones preexistentes como: disminuir el dolor para las personas con osteoartritis, reducir la progresión de la enfermedad para la hipertensión y la diabetes tipo 2, reducir los síntomas de ansiedad y depresión, y mejorar la cognición para las personas con demencia, esclerosis múltiple, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y enfermedad de Parkinson.
- Para los adultos, la actividad física puede ayudar a prevenir 8 tipos de cáncer (vejiga, mama, colon, endometrio, esófago, riñón, estómago y pulmón) y reducir el riesgo de demencia (incluida la enfermedad de Alzheimer).
- La actividad física regular puede ayudar a mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio agudas a medida que envejece.
- Los beneficios inmediatos del ejercicio incluyen la reducción de la ansiedad y la presión arterial y la mejora de la calidad del sueño y la sensibilidad a la insulina.
- Para los adultos mayores, la actividad física ayuda a reducir el riesgo de caídas y lesiones por caídas.
- Para las mujeres embarazadas, la actividad física reduce el riesgo de depresión posparto.
- Para todos los grupos, la actividad física reduce el riesgo de aumento excesivo de peso y ayuda a las personas a mantener un peso saludable

¿Cómo puedo ser más activo físicamente?

- Muévete más y siéntate menos.
- Cualquier minuto de actividad física cuenta.

- Encuentre un tipo de actividad física que sea agradable para usted.
- Quelques exemples d'activité physique comprennent: faire du vélo, promener votre chien, jardiner, suivre un cours de conditionnement physique local, nager, faire du yoga, ratisser la cour, et plus encore.
- Recueillir le soutien des autres - les adultes sont plus susceptibles de participer à l'activité physique lorsqu'ils sont soutenus par d'autres.

Caminar es una excelente manera de realizar la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Caminar no requiere ninguna habilidad especial. Tampoco requiere una membresía de gimnasio o equipo costoso. Por ejemplo, estacionarse más lejos de la tienda de comestibles puede ser beneficioso para su salud.

El estadounidense promedio camina de 3,000 a 4,000 pasos al día o aproximadamente de 1.5 a 2 millas. Es una buena idea averiguar cuántos pasos al día camina actualmente para identificar su línea de base. Hay algunas herramientas excelentes disponibles (es decir, podómetro, Fitbit, reloj de fitness) para ayudarlo a rastrear sus pasos diarios. Luego, trabaje hacia la meta de 10,000 pasos con el objetivo de agregar 1,000 pasos adicionales al día cada dos semanas. (Mayo.clinic.org)