



# ¡ACTÍVATE Y MUÉVETE!

*Realizar actividad física regularmente es importante para la salud física y mental de todos. Se ha evidenciado científicamente que ayuda a disminuir el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón o respiratorias, y a controlarlas si ya se padecen. Los adultos que se mantienen físicamente activos pueden seguir haciendo lo que disfrutan y mantener su independencia a medida que envejecen.*

## 4 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

### 1 Resistencia o aeróbica:

- Caminar, trotar o bailar
- Trabajar en el jardín
- Andar en bicicleta
- Subir escaleras



### 2 Fortalecimiento de músculos y huesos (2 veces por semana, 8-12 repeticiones)

- Levantar pesas o artículos de uso casero (galón o botellas de plástico con agua, latas de alimentos del tamaño de sus manos, pelotas)
- Usar bandas de resistencia (elástica)



### 3 Equilibrio

- Pararse sobre un pie detrás de una silla
- Caminar de talón a dedos



### 4 Flexibilidad

- Estiramiento de hombros, brazos, pantorrillas
- Yoga



#### NIVELES DE INTENSIDAD:

- **Liviana:** puede hablar y cantar (tareas livianas del hogar, estar de pie, bicicleta a 5 millas por hora o menos)
- **Moderada:** puede hablar, no cantar (caminar a 3 mph, baile de salón, bicicleta a 10 mph o menos)
- **Vigorosa:** no puede hablar fácilmente (trotar, correr, bicicleta a más de 10 mph)

#### RECOMENDACIONES:

- Evita la inactividad física.
- Acumula al menos 30 minutos diarios de actividad moderada o 15 minutos diarios de actividad vigorosa por semana o combinación de ambas al menos 3 veces a la semana en períodos de 10 minutos.
  - \*Para perder peso, alcanza 60 a 90 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Consulta la intensidad y frecuencia con tu médico. Comienza poco a poco.
- Mantén un balance en lo que consumes; consulta a un Nutricionista/Dietista.
- Lleva un conteo de las calorías quemadas utilizando la tecnología (aplicaciones o relojes inteligentes).

#### BENEFICIOS:

- Alcanzar peso saludable
- Reducir riesgo de sufrir depresión
- Bajar la presión arterial y los triglicéridos, elevar el colesterol bueno
- Controlar la glucosa y la insulina en sangre

#### CALORÍAS QUEMADAS POR HORA

Actividad	Calorías (aproximadas)
Caminar (con energía)	220-391
Pasear en bicicleta	220-310
Baile aeróbico	330-460
Baloncesto	330-460
Jardinería	275-385

Referencias: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) • <http://nutricionpr.org> • <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> • [www.eatright.org](http://www.eatright.org) • <https://www.usda.gov> • <https://www.cdc.gov/physicalactivity>

**PARA MÁS INFORMACIÓN,** llama a tu médico o llámanos al Centro de **Servicios al Beneficiario:**

**1-844-336-3331** | **787-999-4411**  
(LIBRE DE CARGOS) | TTY (AUDIO IMPEDIDOS)  
**LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**



**PLANVITALPR.COM**  
[www.multihealth-vital.com](http://www.multihealth-vital.com)

