

Establezca una Hora, Empiece Lentamente, y Mantenga el Programa



- Establezca una hora todos los días para su actividad física.
- Empiece con 5-10 minutos diarios.
- Aumente el tiempo y la intensidad según se vaya fortaleciendo.
- Puede acumular ejercicio con pequeñas sesiones a través del día.
- Trate de hacer ejercicio 30 minutos los más días posibles en la semana.
- También añada ejercicios para la elasticidad y el fortalecimiento.



¡Receta para añadir más actividad física en su vida diaria!

- Use las escaleras.
- Camine con su familia, sus amigos o su perro.
- Trabaje en el jardín, o corte el césped.
- Estacione su carro en el último estacionamiento y camine a su destinación.
- Juegue con sus hijos o nietos.
- Baile

El ejercicio moderado incluye las siguientes actividades:

Caminar rápido, trabajar en el jardín, correr en bicicleta, baile aeróbico, jugar tenis, o trabajar en la casa.

Signos de peligro: Consigue ayuda inmediata si tiene los siguientes síntomas:

- Dolor u opresión en el pecho
- Se siente corto de respiración
- Dolor en su brazo izquierdo
- Palpitaciones del corazón
- Nausea, vértigo, o mareo



Establezca una Hora, Empiece Lentamente, y Mantenga el Programa



- Establezca una hora todos los días para su actividad física.
- Empiece con 5-10 minutos diarios.
- Aumente el tiempo y la intensidad según se vaya fortaleciendo.
- Puede acumular ejercicio con pequeñas sesiones a través del día.
- Trate de hacer ejercicio 30 minutos los más días posibles en la semana.
- También añada ejercicios para la elasticidad y el fortalecimiento.



¡Receta para añadir más actividad física en su vida diaria!

- Use las escaleras.
- Camine con su familia, sus amigos o su perro.
- Trabaje en el jardín, o corte el césped.
- Estacione su carro en el último estacionamiento y camine a su destinación.
- Juegue con sus hijos o nietos.
- Baile.

El ejercicio moderado incluye las siguientes actividades:

Caminar rápido, trabajar en el jardín, correr en bicicleta, baile aeróbico, jugar tenis, o trabajar en la casa.

Signos de peligro: Consigue ayuda inmediata si tiene los siguientes síntomas:

- Dolor u opresión en el pecho
- Se siente corto de respiración
- Dolor en su brazo izquierdo
- Palpitaciones del corazón
- Nausea, vértigo, o mareo

