

## Incorporar el ejercicio y la actividad física en su día

### Para obtener el máximo beneficio del ejercicio y la actividad física, éstos deben ser una parte habitual de su vida.

A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a colocar la actividad física a la cabeza de su “lista” de cosas que tiene que hacer todos los días.

**Que sea una prioridad.** Recuerde que ser activo es una de las cosas más importantes que usted puede hacer cada día para mantener y mejorar la salud. Trate de hacer su actividad física temprano en la mañana, antes de empezar su ajetreado día.

**Que sea fácil.** Usted tendrá mayor probabilidad de hacer ejercicio si lo puede incorporar de manera conveniente en su día.

- Camine por todo el centro comercial (“mall”) o por todos los pasillos del supermercado cuando va de compras.
- Suba un tramo o más de escaleras y baje dos tramos.

**Que sea una actividad social.** Muchas personas reconocen que tener un “compañero de ejercicios” les ayuda a mantenerse en el programa de actividad física.

- Haga una caminata a la hora del almuerzo con sus compañeros de trabajo.
- Pruebe una clase de baile, como salsa, tango u otro tipo de danza.

**Que sea divertido.** Haga cosas que usted disfruta, pero aumente un poco el nivel de esfuerzo. Si le encanta estar al aire libre, pruebe andar en bicicleta o hacer caminatas de excursión. Escuche música mientras trabaja en el jardín o lava el automóvil.

### Que sea algo que usted logra hacer.

Escoja ser activo en muchos lugares y de muchas maneras.

- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine el resto de la ruta.
- Cuando esté esperando que su cónyuge termine de alistarse para poder salir, haga ejercicios de pararse de puntillas o de flexiones contra la pared.



### Un pequeño consejo

Trate de programar 30 minutos de ejercicio todos los días y apunte esa actividad en su calendario diario.

## VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Ordene gratuitamente una guía de ejercicios o un DVD.
- Lea consejos e imprima convenientes materiales.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.