



American Heart Association.

Healthy for Good™



CÓMO SER MÁS ACTIVO

✓ MUÉVASE MÁS

Los adultos deben obtener un total semanal de, al menos,



150

MINUTOS

de actividad aeróbica moderada
(ejercicios aeróbicos acuáticos, baile
en un ámbito social, jardinería)



75

MINUTOS

de actividad aeróbica
intensa (correr, circuitos
de nado, saltar la cuerda)

O una combinación de ambas, distribuidas a lo largo de la semana.

FORTALEZCA SU CUERPO

Incluya actividades de fortalecimiento muscular
(como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos
dos veces a la semana.

AGREGUE INTENSIDAD

Aumente el tiempo, la distancia, la duración o el esfuerzo
para lograr más beneficios.

SIÉNTESE MENOS

Levántese y muévase durante el día.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

deben realizar, al menos, 60 minutos de actividad física todos
los días, incluidos los juegos y las actividades estructuradas.



Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS



ESTABLEZCA OBJETIVOS

Defina objetivos realistas y realice cambios
pequeños y duraderos que lo preparen
para lograrlo.



SIGA ADELANTE

No pare cuando haya logrado sus
objetivos. Aumente poco a poco la
actividad y la intensidad para conseguir
más beneficios para su salud.



CAMINE MÁS

Hay muchas formas de mantenerse activo.
Caminar es la forma más sencilla.



MANTÉNGASE ACTIVO

No solo puede ayudarlo a sentir, pensar,
dormir y vivir mejor, ya que mantenerse
activo también mejora la calidad de vida
general. Todos los minutos de ejercicio son
importantes para conseguir su objetivo.



REALICE MÁS ACTIVIDAD

Encuentre formas de moverse más
en su vida diaria, ya sea en el trabajo,
en el camino a este o en casa. Todos
los minutos de ejercicio son importantes
para conseguir su objetivo.



CREE UN HÁBITO

Realice actividades todos los días a
la misma hora aproximadamente para
que se convierta en un hábito. Agéndelo
para que tenga menos probabilidades
de olvidar un día.