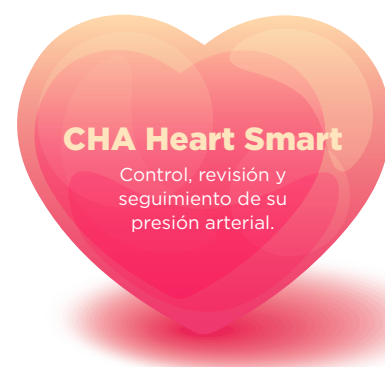


Vida activa para la salud del corazón



Incorporar la actividad física a su vida diaria puede ayudar a reducir la presión arterial alta, proteger su corazón, mejorar la circulación y controlar el estrés. Hay muchas formas de incorporar más movimiento a su rutina poco a poco.

¿Qué es la actividad física?

Cualquier actividad o movimiento que utiliza sus músculos y requiere energía.

	Aeróbico	Fuerza	Estiramiento
Cuáles	Actividades que aumentan la frecuencia cardíaca. Las actividades aeróbicas, o actividades de resistencia, benefician sobre todo al corazón y a los pulmones.	Actividades que fortalecen tanto los músculos como los huesos. El entrenamiento de resistencia y el levantamiento de pesas mejoran la fuerza y la resistencia.	Actividades que mejoran la flexibilidad y el rango de movimiento. Los estiramientos aumentan su flexibilidad y su capacidad para mover por completo las articulaciones, lo que permite realizar cualquier otra actividad física.
Cómo	Caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín, bailar, saltar la cuerda.	Con el peso del cuerpo: flexiones, abdominales, elevaciones de tronco, planchas, bicho muerto (dead bugs), sentadillas, estocadas, elevaciones de piernas sentado, elevaciones de talones sentado. Para fortalecer más, puede incorporar bandas elásticas o pesas.	Tocarse la punta de los pies, estirar los brazos al cielo. Pilates, tai chi, yoga, incluido el yoga en silla. Trate de estirar los músculos de brazos, piernas, abdomen y espalda.

¡Desafíese de forma segura!

¿Cuánta actividad es necesaria?

150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad de intensidad moderada por semana – eso equivale a solo 30 minutos al día, 5 días a la semana. Procure que al menos 2 de estas sesiones se enfoquen en el entrenamiento de fuerza. Si no tiene presión arterial alta, mantenerse físicamente activo puede ayudar a prevenirla.

Adaptado del plan de alimentación DASH del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NIH). Consulte con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio.

Programe un tiempo para hacer ejercicio y darle prioridad.

Ideas para ponerse en movimiento

- Camine o ande en bicicleta al trabajo, la escuela o cuando haga recados.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- En los estacionamientos, deje su auto más lejos del destino.
- Salga a caminar con un amigo al aire libre o dentro de un centro comercial.
- Saque a pasear a su perro.
- Tome pausas para estirarse con frecuencia y mantenga una buena postura frente a la pantalla.
- Pruebe una nueva actividad física por su cuenta o con un amigo.
- Muévase durante 10 minutos por vez, varias veces al día.
- Baile al ritmo de la música e invite a un amigo a acompañarlo.
- Use artículos del hogar, como latas o un cartón de leche, en lugar de mancuernas de 1 o 2 lb.
- Trabaje en el jardín, ya sea en su casa o en un jardín comunitario.
- Visite un parque local o un área de juegos con los niños.



Descubra más

- Visite www.alltrails.com o www.traillink.com para encontrar senderos cercanos donde andar en bicicleta, caminar, hacer excursiones o actividades accesibles.
- También puede consultar los senderos "All Persons Trails", que permiten que todas las personas participen a su manera. <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

No olvide...

- Llevar una botella de agua reutilizable y mantenerse hidratado.
- Usar calzado cómodo y adecuado.
- Elegir bocadillos saludables (a base de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras).
- Llevar un sombrero y protector solar para cuidar su piel del sol cuando haga actividad al aire libre.
- ¡Diviértase!



Visite www.challiance.org/hypertension
para obtener más información o escanee
el código QR.