

# Selección e inicio de un programa de ejercicios

## **Recomendación del U.S. Surgeon General (Dirección General de Salud Pública)**

Todos los adultos estadounidenses deberían efectuar 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana y alcanzar el objetivo de 180 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana. Los 30 minutos se pueden acumular durante el transcurso del día en incrementos más cortos.

## **Ejemplos**

He aquí algunos ejemplos de actividades de intensidad moderada:

- Lavado y encerado del automóvil durante 45 a 60 minutos.
- Limpieza de ventanas y pisos durante 45 a 60 minutos.
- Jardinería durante 35 a 40 minutos.
- Pasearse en silla de ruedas durante 30 a 40 minutos.
- Caminar 2 millas (3,2 kilómetros) en 30 minutos.
- Nadar o hacer ejercicios aeróbicos en el agua durante 20 minutos.
- Subir y bajar escaleras durante 15 minutos.

## **Sugerencias**

Cada vez que esté haciendo ejercicios, debe seguir estas sugerencias de seguridad:

- Use zapatos resistentes con refuerzo en los tobillos.
- Beba mucha agua, 8 onzas (240 mililitros), antes y después de hacer ejercicios
- Use ropa holgada
- Evite hacer ejercicios a temperaturas extremas o húmedas
- Haga ejercicios con un amigo, si es posible
- Considere caminar bajo techo en un centro comercial si está preocupado por su seguridad
- **Deje** de hacer ejercicios inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas: dolor en el pecho o pecho apretado, falta de aire, mareos, palpitaciones

**Cómo comenzar**

Si no es de las personas que practican regularmente ejercicios, considere el siguiente programa: intente caminar 10 minutos todos los días durante una semana a un paso que le permita mantener una conversación con su amigo, luego aumente 5 minutos a la semana hasta que pueda caminar 30 minutos o más por día.

Consulte con su médico para determinar si es necesario realizar una prueba de esfuerzo cardiopulmonar formal antes de comenzar un programa de ejercicios.

***Descargo de responsabilidades:*** esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.