

# Ser activo te levanta



Un estilo de vida activo tiene grandes beneficios  
para el corazón y la salud.

**Todo movimiento cuenta y suma, te vas a sentir y ver mejor.**



# Hacer actividad física tiene muchos beneficios.

## Identificá los tuyos

<input type="checkbox"/> Bajar de peso	<input type="checkbox"/> Verme mejor y sentirme mejor	<input type="checkbox"/> Disminuir el riesgo cardiovascular
<input type="checkbox"/> Disminuir el colesterol malo y aumentar el bueno.	<input type="checkbox"/> Vivir más tiempo y con mejor calidad de vida	<input type="checkbox"/> Ver a mis hijos y nietos crecer, compartir con ellos momentos únicos
<input type="checkbox"/> Disminuir el estrés	<input type="checkbox"/> Sentirme con más energía y menor fatiga	<input type="checkbox"/> Hacer más cosas en un día. Tener mejor estado de ánimo.
<input type="checkbox"/> Ser más fuerte	<input type="checkbox"/> Ser más independiente en mis actividades cotidianas	<input type="checkbox"/> Tener más libertad para moverme
<input type="checkbox"/> Pasar más tiempos con personas queridas	<input type="checkbox"/> Socializar con otros	<input checked="" type="checkbox"/> ¡Divertirme!
<input type="checkbox"/> Tener un rato para mí, despejarme y pensar	<input type="checkbox"/> Mejorar el autoestima al superarme	<input type="checkbox"/> Ser una persona activa

## ¿Cómo empezar?

- Todos pueden empezar a hacer actividad física leve.
- Si tenés algún factor de riesgo (obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes u otro) o alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o del aparato locomotor, consultá a tu médico para un plan de ejercicios que se adapte a tí.
- Encontrá un propósito para motivarte a realizar tu plan de ejercicios.
- Buscá actividades que te gusten, y que puedas incluir en tu vida cotidiana.

## ¿Cómo mantener el plan de ejercicios?

- La clave está en fijarse metas cortas y a mediano plazo, que sean reales.
  - Progresar de a poco.
  - El plan debe ser individual según tu estado de salud, condición física, metas y preferencias.
  - Convertilo en tu estilo de vida.
-

# ¿Dónde y cómo ser activo?

## En el hogar



- Realizar tareas del hogar y jardinería
- Aprovechar a subir escaleras
- Lavar el auto
- Pasear al perro
- Levantarse del sillón en tandas publicitarias
- Hablar por teléfono caminando



- Usar plazas, parques y Gimnasios al Aire Libre
- Aprovechar calles cerradas y ciclovías recreativas
- Unirse a gimnasios, clubes o plazas de deporte
- Realizar paseos activos en bicicleta o caminando



- Utilizar la bicicleta, patines o skate por ejemplo como medio de transporte, preferir ir por las bicisendas
- Bajarse unas paradas antes del ómnibus
- Estacionar el auto lejos
- Llevar a los niños caminando a la escuela

- Levantarse 5 minutos por cada hora sentado
- Reuniones parados o caminando
- Hablar por teléfono caminando
- Ir a buscar la comida en vez de llamar al delivery
- Preferir usar las escaleras en vez del ascensor
- Realizar Pausas Activas en el trabajo.  
Video: [www.cardiosalud.org/videos/pausas-activas](http://www.cardiosalud.org/videos/pausas-activas)
- Inscribirse en grupos de deporte de la escuela, liceo o trabajo.
- Aprovechar a jugar en los recreos (rayuela, cuerda, pelota, elástico)



Agregar movimiento a las actividades cotidianas

siempre es posible

# 3 recomendaciones activas para *levantar* tu salud y bienestar

## 1. *Actividad física*

**Adultos o adultos mayores:** acumular **150 minutos por semana** de actividad física aeróbica moderada, en sesiones de al menos 10 minutos continuos.

**Niños y adolescentes:** una hora diaria de actividad física entre moderada e intensa.

El juego debe ser la base de la actividad física en el niño para fortalecer sus músculos y aumentar los latidos de su corazón (las pulsaciones).



de actividad física aeróbica moderada



de actividad física moderada e intensa

---

## 2. *Actividades cotidianas*

Si bien suelen ser de intensidad leve aporta a la **disminución de riesgo cardiovascular**.



---

## 3. *¡No al sedentarismo!*

- En lo posible disminuir el tiempo de actividades sedentarias como estar acostado o sentado.
- Intercalar durante horas sentado cortes con movimiento.



disminuir tiempo de actividades sedentarias

---

Más información, videos y  
la Guía de Actividad Física del Ministerio de Salud en

[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)