



“Paso a paso me bajo la presión arterial”.



Actividad física: ¡eso es lo que el médico recetó!

Al mantenerte activo, puedes controlar enfermedades como:

- ✓ la diabetes
- ✓ la artritis
- ✓ las enfermedades del corazón

Todos los adultos necesita una combinación de actividades físicas para mantenernos sanos.

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta



Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.



Camina. Corre. Baila. Juega. Es tú turno. Tú decides.

health.gov/MoveYourWay/es

