

ADULTOS

MUÉVETE  
A TU MANERA<sup>SM</sup>

Es tu turno. Tú decides.

Sabes que necesitas la actividad física para mantenerte sano.

Pero, ¿sabías que la actividad física también ofrece otros beneficios?



Mejora tu estado de ánimo



Mejora tu capacidad de concentración



Reduce tu estrés



Mejora tu calidad del sueño

**Vuélvete más activo y comienza a sentirte mejor hoy mismo.**

## ¿Cuánta actividad necesito?

### Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta



¿Tienes poco tiempo esta semana? **Comienza apenas con 5 minutos.** Todo se va sumando.

O recibe los mismos beneficios en la mitad del tiempo. Si te esfuerzas más y realizas **actividades aeróbicas intensas**, trata de hacerlo durante al menos **75 minutos** por semana.

## ¿Es moderada o intensa? Averígualo con la “prueba del habla.”

Cuando estés haciendo la actividad, trata de hablar:

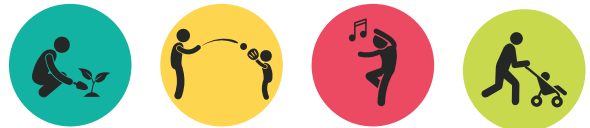
- Si respiras más rápido pero todavía puedes conversar fácilmente, es una **actividad moderada**
- Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de tomar aliento, es una **actividad intensa**.

## ¿Qué cuenta como actividad física?

¡Cualquier cosa que te haga mover!



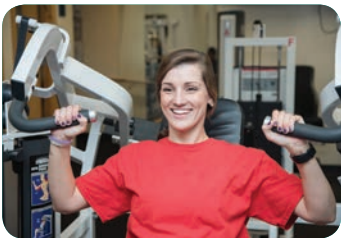
Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas.



Incluso las actividades que no parecen ejercicio.

## Puedes volverte más activo.

Solo o acompañado, sin importar quién seas ni dónde vivas. Puedes encontrar una forma que te dé resultado.



Con el tiempo, la actividad física puede contribuir a que lleves una vida más larga y más sana.

✓ Reducir el riesgo de tener enfermedades como diabetes y ciertos cánceres

✓ Controlar la presión arterial

✓ Mantener un peso saludable

Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

[health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es](https://health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es)

