



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÓMO SER MÁS ACTIVO



MUÉVETE MÁS

El ejercicio es como un entrenamiento para el corazón y el cerebro. Mantenerte activo, aunque solo sea para salir a dar un paseo, puede ayudar a que te sientas mejor. Puede reducir el estrés, mejorar tu estado de ánimo y ayudar a que te sientas con energía. Los adultos deben hacer un tiempo mínimo de ejercicios a la semana, tal como se indica a continuación:

150

MINUTOS

de actividad aeróbica moderada
(caminar, bailar o jardinear)



75

MINUTOS

de actividad aeróbica intensa
(correr, nadar o saltar la cuerda)

O una combinación de ambas y distribuidas en la semana.

FORTALÉCETE

Intenta incluir actividades que fortalezcan tus músculos como mínimo dos veces por semana. Levantar pesas y hacer sentadillas, estocadas y abdominales son buenos ejemplos de **ejercicios** de entrenamiento de fuerza.

AUMENTA LA INTENSIDAD

Aumenta el tiempo, la distancia, la cantidad o el esfuerzo para obtener más beneficios.

MUÉVETE Y ESTÍRATE MÁS

Tómate unos minutos para hacer estiramientos. Si estás de pie o sentado durante largos períodos, intenta caminar o moverte un poco para ayudar a tu cuerpo a mantenerse flexible y fuerte.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los niños deben hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día. Esto incluye el juego y las actividades estructuradas.



CONSEJOS PARA EL ÉXITO



CAMBIA TU MENTALIDAD

El ejercicio no es una tarea más de tu lista. Considéralo como un momento que dedicas a ti mismo para desconectarte, recargar energías y despejar la mente.



CONECTA CON LOS DEMÁS

Invitar a tus seres queridos a dar un paseo, unirse a un grupo de ciclistas de tu comunidad o jugar a la pelota en el parque con otras personas son excelentes formas de hacer ejercicio, socializar y recargar energías.



HAZLO UN HÁBITO

Haz ejercicio con regularidad, idealmente todos los días o al menos varias veces a la semana. Esto ayuda a que tu cuerpo se acostumbre. Ten paciencia, pueden pasar alrededor de dos meses antes de que se convierta en un hábito, ¡así que no te detengas!



ESTIMULA TU MENTE

¡El ejercicio es fantástico para el cerebro! Mover el cuerpo con regularidad puede hacer que te sientas más feliz y con menos estrés, y ayuda a la memoria.

Obtén más información en
heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)

© 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. 2/25 WF794286