

# ¡Da el primer paso por tu salud!

Actividad física



Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.



¿Tienes 10 minutos?

Multiplica tu salud

$10 \times 3 \times 5 = 150$

min veces días min/sem

Sacando **10 minutos 3 veces al día** durante al menos **5 días** puedes cumplir las recomendaciones. Fácil, ¿verdad?

En personas adultas las **recomendaciones mínimas** para mejorar la salud son **150 minutos a la semana** de actividad física **moderada**, que se pueden alcanzar sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos cada uno.

## Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y tensión o colesterol elevados; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.

Si YA ALCANZAS las recomendaciones: ¡Mantente o muévete más!  
Y si no... ¿Cómo puedo ser más activo?



### ➔ Empieza

Si NO te mueves mucho, empezar es lo importante. **Algo de actividad física es mejor que nada.** Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde te sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. ¡Cuánto más mejor!



### ➔ Encuentra tu motivo

Piensa en qué razones te pueden animar a empezar. Repasa los beneficios de ser una persona más activa y ¡da el primer paso!



### ➔ Adáptalo a tu vida

Incorpora la actividad física en tu rutina diaria. Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Intenta no estar más de 2 horas seguidas sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramiento.



### ➔ Muévete más y genera movimiento a tu alrededor

A veces, puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. ¡Cuánto más mejor y cuantos más mejor!



### ➔ Cambia tu forma de desplazarte

Siempre que puedas ve caminando o en bici en vez de en coche, utiliza el transporte público o bájate una parada antes del autobús. Además, así cuidarás el medio ambiente.



### ➔ Infórmate y explora los recursos y actividades de tu zona

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

# ¿Cuánta actividad física necesitamos para disfrutar de sus beneficios?

Estas son las recomendaciones de actividad física para personas adultas

Distribuye la actividad física a lo largo de la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.



**150 minutos/semana**  
actividad moderada



**75 minutos/semana**  
actividad vigorosa



**combinación**  
de actividad moderada y vigorosa

**2 días a la semana** realiza actividades de fortalecimiento muscular y mejora de **masa ósea** y actividades para mejorar la **flexibilidad**

**Si eres mayor de 65 años**, realiza al menos **3 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el **equilibrio**



## Actividad moderada

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire.

Por ejemplo, caminando a paso ligero o paseando en bicicleta.



## Actividad vigorosa

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.



## Combinación de actividad moderada y vigorosa

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.



➔ **Reduce los períodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas**, realizando períodos activos cada 1 o 2 horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. **Elige el transporte activo:** camina o ve en bici siempre que sea posible.



➔ **Limita el tiempo delante de una pantalla** (TV, ordenador, teléfono móvil, tabletas, consolas de videojuegos, etc.)

## ¡Ahora es tu turno! ¡Da el primer paso por tu salud!

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:  
**[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)**

En esta web además encontrarás vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

Si necesitas más información o apoyo para ser una persona más activa, en el centro de salud podemos ayudarte.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

