Hacer actividad física para sentirte mejor



¡La actividad física es todo lo que te levanta y te pone en movimiento!

- **No es necesario inscribirse en un gimnasio ni dar vueltas por una cancha**
- **Solo mantente en movimiento durante unos 30 minutos, 5 días a la semana**
- **Prueba actividades diferentes para encontrar aquellas que disfrutas**

¿Qué sucede si...?

“Necesito perder peso”.

Hacer más actividad física, a la vez que mantienes una alimentación saludable, te puede ayudar a perder peso y estar más sano(a).



“No he hecho actividad física durante años”.

Nunca es demasiado tarde para comenzar. Comienza despacio y habla con tu profesional de la salud. Ser más activo puede hacer una gran diferencia a cualquier edad. Incluso las personas que tienen una edad igual o superior a 80 años pueden desarrollar fuerza.

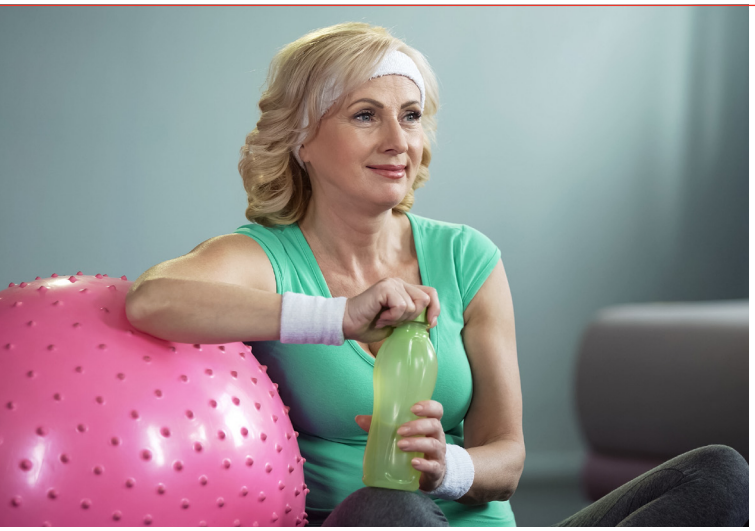


¿Qué sucede si...?

“No tengo tiempo”.

Sé más activo en tu vida cotidiana; es decir, pasea al perro, camina mientras hablas por teléfono, intenta practicar rutinas de ejercicio de 10 minutos entre tareas, etc.





“Tengo un problema de salud”.

El ejercicio puede ser bueno para muchos problemas. Por ejemplo, puede ayudar a disminuir el dolor causado por la artritis. Habla con tu profesional de la salud acerca de las actividades que son adecuadas para ti.

“No puedo costear tomar una clase o inscribirme en un gimnasio”.

Hacer actividad física puede ser gratis. Para el entrenamiento de resistencia, usa latas de sopa o botellas de agua como pesas.



1 Cómo comenzar

¿No sabes cómo comenzar? A continuación, te presentamos algunas ideas para ayudarte.

- Elige actividades de tu gusto. Puedes repetir la misma actividad todos los días. O puedes hacer distintas actividades en días diferentes.
- Elige actividades que se adapten a tu día.
- Pregúntale a tu profesional de la salud cuáles actividades están bien para ti.



2 Planifica una rutina

Una rutina te ayuda a comenzar y a seguir avanzando.

Decide lo que harás cada día. Por ejemplo:

- Ponte de pie y estira el cuerpo entre reuniones.
- Camina unas cuadras antes o después de almorzar.
- Ejercita los músculos durante breves pausas del trabajo con algún tipo de resistencia, como botellas de agua.
- Haz un trabajo de jardinería de manera enérgica.
- Juega a la pelota con tu familia en el parque.



3 Mantén un registro de tu progreso

Registra las actividades que haces, además del momento en que las haces y su duración. Esto te ayuda a ver tu propio progreso.

- Anota esta información en un calendario. Puedes utilizar un calendario normal, uno en tu computadora o en tu teléfono inteligente. Elige un color especial para registrar tu tiempo de actividad.



Ejemplo de un plan de actividad física de 250 minutos/semana para prevenir el aumento de peso o incrementar la pérdida de peso

- Puedes hacer 50 minutos una vez al día.
- Puedes hacer 25 minutos dos veces al día.
- O bien puedes hacer 10 minutos 5 veces al día.

Tiempo activo/ Tiempo de entrenamiento	Días (250 minutos/semana)						
	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
30 minutos							
15 minutos							
10 minutos							

Plan de entrenamiento adicional enfocado en actividades recreativas	Tiempo destinado a la actividad recreativa

Ejemplo de un programa de caminata

Caminar es una de las mejores formas de mantenerse activo(a).

Cómo comenzar:

- Elige lugares para ir a caminar.
- Busca personas que te acompañen a caminar o únete a un grupo de caminata.
- Asegúrate de tener un calzado resistente y cómodo.



Planifica una rutina.

Planifica los horarios para ir a caminar. Por ejemplo:

- Camina con un amigo(a) en tu hora del almuerzo.
- Planea un paseo cuando vayas de compras.
- Ve a pasear con tu familia los fines de semana.

Registra tu progreso en la siguiente página.

Programa de caminata de 8 semanas

Elige, al menos, 5 días para caminar cada semana. Marca los días en que caminas.

- Siempre camina lentamente durante los primeros y los últimos 5 minutos. Esto corresponde a tu calentamiento y enfriamiento.
- Entre el calentamiento y el enfriamiento, camina más rápido. Comienza con 5 minutos de caminata rápida. Incorpora 2 minutos de caminata rápida cada semana. Para la octava semana, podrá alcanzar hasta 20 minutos de caminata rápida. ¡Excelente!
- Si tienes dolor, tómalo con calma durante unos días. Si no mejora, habla con tu profesional de la salud.

Semana	Minutos de caminata rápida	Total de minutos de caminata	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	5	15							
2	7	17							
3	9	19							
4	11	21							
5	13	23							
6	15	25							
7	18	28							
8	20	30							

¡Lo estás haciendo bien, sigue así!

Mis objetivos personales

Haz actividad física al aire libre.

A continuación, te presentamos algunas actividades que puedes probar.





Consejos de seguridad para actividades al aire libre:

- Comienza con un calentamiento de 5 minutos. Luego, haz ejercicios de enfriamiento durante 5 minutos al final de la actividad.
- Disminuye la intensidad si se te hace difícil hablar.
- Aumenta el tiempo lentamente.

Ve con un amigo(a).

- Vístete adecuadamente según el clima. Usa un calzado cómodo y resistente.



DEPORTES

Consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar una nueva actividad.

Actividades al aire libre que quiero probar

Si tienes dolor, tómalo con calma durante unos días. Si no mejora, habla con tu profesional de la salud.



YOGA



SENDERISMO

Toma mucha agua.



Actividades en espacios cerrados

A continuación, te presentamos algunas actividades que puedes probar.







Consejos de seguridad para actividades en espacios cerrados:

- Consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar una nueva actividad.
- Recuerda respirar mientras haces ejercicio.
- Disminuye la intensidad si se te hace difícil hablar.

Toma mucha agua.



Mantén los ejercicios de estiramiento durante entre 15 y 30 segundos. Intenta no saltar.

ESTIRAMIENTO



LEVANTAMIENTO DE PESAS



- Aumenta la cantidad de peso lentamente.
- Si tienes dolor, tómalo con calma durante unos días. Si no mejora, habla con tu profesional de la salud.
- Aprende formas seguras de estirar y levantar pesas con una clase, video o programa de TV.

Actividades en espacios cerrados que quiero probar



Estar activo también te ayuda con lo siguiente:

- Mantener tu corazón fuerte.
- Controlar tu nivel de azúcar en la sangre.
- Aliviar el dolor causado por la artritis.
- Controlar tu peso.
- Mejorar tu estado de ánimo.

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.
VV-MED-115781 ©2025 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.