



## Manténgase físicamente activo Mensaje para una vida saludable



### ¿Qué es importante saber?

Para sentirte mejor y mejorar tu salud puedes:

- Evitar la inactividad
- Moverte más
- Sentarte menos

Si te mantienes activo, puedes reducir tus riesgos de:

- Depresión
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Accidente cerebrovascular
- 8 tipos de cáncer

Siendo activo, puedes:

- Reducir los riesgos de aumento de peso, demencia y caídas
- Mejorar la salud de los huesos y resistencia física
- Sentirte más energético

La actividad física es cualquier cosa que mantenga el cuerpo en movimiento. Puede ser de intensidad moderada, lo que significa que puedes hablar mientras haces actividad física. También puede ser de intensidad energética, lo que significa que no puedes decir más de unas palabras sin tomar aire. Elige actividades que disfrutes y puedas empezar cómodamente. Una vez que esta actividad se te haga fácil, puedes aumentar el nivel de intensidad y la frecuencia.

Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para tener importantes beneficios para la salud, trata de realizar al menos 2½ horas de actividad aeróbica de intensidad moderada o 1¼ horas de actividad aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, o una combinación de ambas. Los períodos en que realizas actividad física pueden durar la cantidad de tiempo que desea. Puedes hacer tanto ejercicio como puedas y quieras.

Haga actividades de fortalecimiento al menos dos veces por semana. Trata de usar los músculos de todas las partes de tu cuerpo: piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos. Si te estiras regularmente puedes mejorar tu flexibilidad, movimiento de tus articulaciones, circulación y a reducir el estrés.

Ser activo es seguro para casi todos y sus beneficios para la salud superan con creces los riesgos. Si tienes síntomas como dolor o presión en el pecho, mareos o dolor en las articulaciones, o si te preocupa una enfermedad crónica, habla con tu equipo de atención médica antes de aumentar la actividad.

### ¿Quieres saber más?

Para saber más sobre cómo mantenerte activo/a o realizar cambios saludables en tu estilo de vida, habla con tu equipo de atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés). Ellos pueden ayudarte si tienes preguntas sobre cómo hacer un cambio de vida saludable.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

[https://www.prevention.va.gov/Healthy\\_Living/Be\\_Physically\\_Active.asp](https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Be_Physically_Active.asp)

