



¡Buenos para Usted!

¿Cuál es su movida?

Las nuevas pautas promueven el movimiento para todos

Todos hemos escuchado que estar físicamente activo, o moverse más, es una de las mejores “movidas” que podemos hacer para mantener una buena salud. La nueva 2da edición de las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses se basa en la ciencia actual para ayudar a las personas mayores de 3 años a estar más saludables a través de la actividad física regular.

Sé que necesito hacer ejercicio, ¿qué hay de nuevo?

Se trata de algo más que ejercicio: La actividad física ayuda a los niños a crecer y desarrollarse como deberían, y puede hacernos sentir mejor, funcionar mejor, dormir mejor y reducir nuestro riesgo de una gran cantidad de enfermedades crónicas. La actividad física es importante para las personas de todas las edades y etapas de la vida, desde preescolar hasta la edad adulta y para aquellas personas con enfermedades crónicas, no solo para las personas sanas.

Toma tiempo, estoy ocupado. ¿Cómo puedo agregar algo más?

Los beneficios para la salud comienzan inmediatamente después del ejercicio, y hasta los periodos cortos de actividad física proporcionan beneficios. Las investigaciones muestran que los adultos se benefician de CUALQUIER cantidad de actividad física; necesitamos movernos más y sentarnos menos a lo largo de cada día. Piense en formas de generar más movimiento en lo que ya está haciendo. En lugar de sentarse durante los descansos, considere dar un paseo por el edificio. ¿Solía tomar el ascensor? Intente bajarse un piso antes y agregar algunas escaleras en cada viaje. Estacionese más lejos de la puerta de la tienda y disfrute de esos pasos adicionales. Visite la fuente de agua ubicada en el siguiente piso o pasillo, ¡está tomando una decisión consciente para mejorar su salud!



No he estado activo en lo absoluto. ¿Cómo debo empezar?

Es importante realizar actividades físicas en forma segura. Las actividades físicas pueden ser buenas para casi todos, pero si tiene síntomas o una afección crónica, consulte a su proveedor de atención médica sobre qué tipo de actividad física es adecuada para usted. Las personas inactivas deben “comenzar con poco y caminar lento” comenzando con actividades de menor intensidad y aumentando gradualmente la frecuencia y la duración de su actividad.



Busque a “Kansas SNAP-Ed” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Pautas Clave

Seguidamente se encuentran las pautas clave que se encuentran en las nuevas Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses.

Para niños en edad preescolar –

- Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años de edad) deben mantenerse físicamente activos durante todo el día para crecer y desarrollarse al máximo.
- Los cuidadores adultos de niños en edad preescolar deben promover el juego activo que incluya una variedad de actividades.

Para niños y adolescentes de 6 a 17 años

- Deben hacer diariamente 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa.
- La mayoría de los 60 minutos debe ser actividad física moderada o aeróbica de intensidad vigorosa (donde hay movimiento para aumentar el ritmo cardíaco y respiratorio).
- Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física, los niños y adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento muscular al menos tres días a la semana. Ejemplos pueden incluir jugar al tira y afloja o balancearse en las barras de equipos del patio de recreo.
- También como parte de sus 60 minutos o más de actividad física, los niños y adolescentes deben incluir actividad física para fortalecer los huesos al menos tres días por semana. Algunos ejemplos de actividades para fortalecer los huesos pueden ser actividades de salto y escalada, correr o ejercicios de levantamiento de pesas.

Para adultos –

- Los adultos deben moverse más y sentarse menos a lo largo del día.
- Los adultos deben tratar de ejercitarse durante al menos 150 minutos a 300 minutos por semana a **intensidad moderada**, o 75 minutos a 150 minutos de actividad física aeróbica de **intensidad vigorosa**.
- Los adultos también deben hacer actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor, involucrando a todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos mayores no pueden hacer 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana debido a condiciones crónicas, deben ser tan activos como su salud lo permita.

Entonces, como lo sugiere la campaña “Muévete a tu Manera”, “Camine. Corra. Baile. Juega. ¿Cuál es su movida?”



Camine. Corra. Baile. Juega. ¿Cuál es su movida?

Muévete a tu Manera es una campaña de actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. para promover las recomendaciones de las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses.

Las herramientas, videos y hojas de datos de Muévete a tu Manera tienen consejos que hacen que sea más fácil estar un poco más activo. ¡Y los pequeños cambios pueden sumar grandes beneficios para la salud!

La actividad física puede mejorar la vida diaria. Así que manténgase más activo y comience a sentirse mejor de inmediato.

- ✓ Mejore su estado de ánimo
- ✓ Afine su enfoque
- ✓ Reduzca su estrés
- ✓ Mejore su sueño

No importa quién es usted, puede encontrar formas seguras, divertidas de mantenerse activo, de moverse a su manera.

Para más información sobre Muévete a tu Manera, visite <https://health.gov/moveyourway/>

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local