



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de herramientas

Recomendaciones de actividad física

¿Te dejas al menos 150 minutos (2,5 horas) de actividad física que bombea el corazón a la semana? Si no es así, no estás solo. Solo uno de cada cinco adultos y adolescentes realiza suficiente ejercicio para mantener una buena salud.

Recomendaciones para adultos

- Realiza al menos, **150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana** o **75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana**, o una combinación de ambas, repartidos en la semana.
- Pasa menos tiempo sentado. Incluso la actividad de intensidad ligera puede compensar algunos de los riesgos de ser sedentario.
- Agrega actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta (como pesas) al menos 2 días a la semana.
- Consigue aún más beneficios por mantenerte activo al menos 300 minutos (5 horas) a la semana.
- Aumenta la cantidad y la intensidad de tus entrenamientos gradualmente con el tiempo.

¿Qué es la intensidad?

La **actividad física** es todo lo que hace mover el cuerpo y quema calorías. Esto incluye actividades como caminar, subir escaleras y estirarse. La **actividad aeróbica** (o “cardio”) aumenta la frecuencia cardíaca y beneficia al corazón mediante la mejora de la aptitud física cardiorrespiratoria. Cuando haces ejercicio a una intensidad moderada, tu corazón late más rápido y respirarás más fuerte de lo normal, pero aún podrás hablar. Piénsalo como una cantidad de esfuerzo media o moderada.

Ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad moderada:

- Caminar a paso ligero (al menos 2,5 mph [40 kmh])
- Aeróbicos acuáticos
- Tenis (en dobles)
- Ciclismo (más lento que 10 mph [16 kmh])

Ejemplos de actividades aeróbicas de intensidad vigorosa:

- Excursionismo de montaña o con una mochila pesada
- Correr
- Vueltas de natación
- Tenis (individual)
- Andar en bicicleta a 10 mph (16 kmh) o más rápido
- Saltar la cuerda

Preguntas más frecuentes:

¿Cuáles son algunas maneras de mantenerse activo en el frío?

Las clases grupales son excelentes y hay muchas opciones disponibles para transmitir en línea.

Pregunta de debate:

- ¿Cuál es la forma de actividad física que debes llevar a cabo?