

Aumente su actividad física

Consejos saludables

Mantenerse activo físicamente tiene muchos beneficios. La actividad física puede prevenir muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes.

Trate de estar activo físicamente por lo menos 30 minutos cada día. ¡Pero incluso diez minutos al día ayudan! Para incluir más actividades físicas en su rutina diaria, siga estos sencillos consejos:



Incluya a toda la familia

Disfrute de una tarde en

bicicleta con sus hijos o nietos. El hecho de jugar con sus hijos o nietos ya es una actividad física. Juegue con las hojas del otoño o haga un muñeco de nieve, dependiendo de la época del año.

Las tareas de la casa ayudan Limpiar el hogar y lavar el carro también cuentan como actividades físicas.

Practique deportes No deje de practicar deportes que usted disfrute o pruebe otros nuevos con algunos amigos. Trate de jugar fútbol, beisbol o voleibol.



No maneje tanto Si es posible, trate de caminar o usar bicicleta en vez de manejar o usar el transporte público. Asegúrese de usar zapatos cómodos.

Cambie el café en sus descansos En lugar de tomarse un café durante sus descansos en el trabajo, pruebe a dar un paseo de 10 minutos caminando.

Manténgase ocupado No dude en cambiar su rutina y tratar algo diferente en días alternos. No tenga miedo de hacer actividades diferentes pues puede ser que termine por disfrutarlas.

Trabaje en el patio Siembre un jardín para que se mantenga activo al aire libre. Corte el césped con una cortadora de empujar.



Visite las instalaciones locales Visite el gimnasio o centro de comunidad para ver equipos y actividades disponibles. Vaya a un parque cercano y camine por un entorno natural o por senderos cercanos.

Todos sus esfuerzos se suman Recuerde, lo importante es estar activo. Cualquier tipo de actividad física es mejor que nada.

Diviértase
¡Escoja actividades que le gusten y diviértase!



Aumente su actividad física

¿Dónde puedo obtener más información?

Instituto Nacional del Cáncer

www.cancer.gov/espanol

1-800-422-6237

Información exacta y actual sobre tipos de cáncer, la prevención, la detección, el diagnóstico, el tratamiento, la supervivencia y el final de la vida.

MiPlato

www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

MiPlato ayuda a las personas a usar las Recomendaciones Dietéticas para seleccionar alimentos saludables, encontrar un balance entre la alimentación y las actividades físicas, aprovechar mejor las calorías y mantenerse dentro de los requerimientos calóricos diarios.

Notas:



Carbone Cancer Center

UNIVERSITY OF WISCONSIN
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH

Marguerite Casey Foundation:
Director's Award by
Jane and David Villa



Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí

Solo para propósitos educativos y no comerciales
La información ha sido adaptada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
v.Enero 2017