



---

## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Lo que debe saber sobre cómo mantenerse activo

Esta información explica los beneficios que tiene sobre su salud física y mental el mantenerse activo. No necesita una rutina de ejercicios formal para estar activo.

## Si realiza suficiente actividad física, puede:

- Reducir el estrés.
- Mejorar el humor.
- Reducir el colesterol “malo” (LDL).
- Elevar el colesterol “bueno” (HDL).
- Prevenir y controlar la diabetes.
- Mantener un peso saludable.
- Disminuir la presión arterial.
- Reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

## Mientras está en su casa

- Limpie su hogar.
- Pasee o juegue con su mascota.
- Camine o levante pesas mientras ve televisión.
- Haga algunas tareas de jardinería o al aire libre.

## Cuando esté fuera de su casa

- Bájese del metro una o dos paradas antes de su parada habitual. Camine el resto del camino.
- Salga a caminar.
- Estacione a cierta distancia del lugar hacia donde se dirige. Camine el resto del camino.

## Mientras trabaja

- Camine durante el almuerzo.
- Haga ejercicio en su silla.
- Permanezca de pie mientras come, habla o lee.
- Suba por las escaleras.

## Prepare un plan que pueda seguir

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su plan para aumentar su actividad física. Una vez que sepa lo que es seguro para usted, prepare un plan.

**Piense algunas cosas que pueda intentar hacer.** A continuación le damos algunos ejemplos. Puede intentar esto o puede tener otras ideas. Combinarlo puede ser de ayuda. Escriba lo que planea hacer en la semana. Ponga la lista en un lugar visible, a modo de recordatorio. Sepa que hay 2 tipos de ejercicios que necesitan la mayoría de los adultos para mantenerse saludables:

- Las actividades aeróbicas lo hacen respirar más profundamente y hacen que su corazón lata más rápido. Trate de realizar 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar o bailar. Eso es 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Las actividades de fortalecimiento muscular son claves. Los ejemplos incluyen levantar pesas, usar bandas de resistencia y hacer flexiones.

Trate de hacer este tipo de actividades 2 días a la semana.

**Elija una fecha para empezar.** Puede ser útil contarle a un amigo cercano o a un miembro de la familia. Incluso puede invitarlo para que sea su compañero de ejercicio.

**Empiece.** Tómelo con calma, especialmente si es la primera vez que hace actividad física.

- Comience con 10 minutos de actividad a la vez y avance hasta 30 minutos a la vez. Hacer al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada al día, 5 días a la semana, es lo mejor para su salud. Está bien tomarse su tiempo para lograrlo. Toda actividad cuenta.
- Caminar, bailar y andar en bicicleta suelen ser actividades de intensidad moderada. Si respira con dificultad, pero aún puede hablar con facilidad, está realizando una actividad de intensidad moderada.
- Si ya es una persona físicamente activa, puede intentar 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.
- Correr, andar rápido en bicicleta y saltar la cuerda son actividades vigorosas comunes. Si solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que respirar, está haciendo una actividad física vigorosa.

**Recompéñese al final de la semana.** Cuando alcance una de sus metas, disfrute de un poco de descanso y relajación leyendo o viendo su programa de televisión favorito. Haga cosas que le hagan feliz con su familia y sus amigos. Merece una recompensa por todo el trabajo duro.

También puede premiarse después de cada ejercicio tomándose unos minutos para disfrutar de las buenas sensaciones que le produce el ejercicio. Hacer un seguimiento de sus metas y planificar sus recompensas cada semana puede ayudarlo a mantenerse motivado para hacer ejercicio.

**Fije las metas para la próxima semana.** Es aconsejable que simplemente repita lo que hizo la semana pasada, o que aumente o cambie sus metas. Tenga en mente a dónde quiere llegar. Planifique sus metas con base en eso.

# Más recursos

## Benefits of Physical Activity (CDC)

[www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm)

## Los beneficios de la actividad física (CDC)

[www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Things to Know About Being Active - Last updated on October 5, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center