

## ¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de consejos de enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



**Inglés:**

**(888) 275-8750**

**Español:**

**(866) 648-3537**

**TTY/TDD:**

**711**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

**MolinaHealthcare.com**



# Realizar actividad física

**MolinaHealthcare.com**



24245BROMDCAES  
201207

## ¿Por qué debe hacer ejercicio?

El ejercicio diario es una de las mejores formas de mejorar su salud general. Se sentirá, dormirá y se verá mejor, y tendrá más energía. También puede disminuir su nivel de azúcar en la sangre, su presión arterial y mejorar su salud mental.

## ¿Qué tipo de actividad física disfruta?

Es más probable que usted haga ejercicio cuando disfruta de la actividad.

El **ejercicio aeróbico** es el mejor para su salud general. Es bueno para el corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico hace que se acelere el ritmo cardíaco y hace que respire más profundamente. Algunos ejemplos de este tipo de actividad física:

- Caminata a paso ligero
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Nadar

Los **ejercicios de fuerza** incluyen levantamiento de pesas y ejercicios de equilibrio. El levantamiento de pesas fortalecerá sus músculos. Los ejercicios de equilibrio fortalecerán los músculos de las piernas y ayudarán a prevenir caídas.

El **estiramiento** puede ayudarlo a relajarse y a tener mayor flexibilidad. Elongue antes y después de cualquier ejercicio.

**Pruebe los tres tipos de actividad física.** Para bajar de peso, es mejor hacer ejercicios aeróbicos junto con ejercicios de fuerza.

## ¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicio?

Intente hacer ejercicio durante 30 minutos al menos 5 días a la semana. Si está tratando de bajar de peso, es posible que deba hacer ejercicio con más frecuencia. Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios. Su proveedor verificará su estado de salud general y controlará si usted puede hacer ejercicio.

## Puede hacer ejercicio incluso cuando no tiene mucho tiempo.

Pruebe estos ejercicios en su hogar o en su trabajo:

- **Sentadillas:** mantenga los pies separados al ancho de los hombros.
- **Elevación de rodillas:** levante las rodillas hacia el pecho como si estuviera marchando en el lugar.
- **Estocadas o saltos de estocadas:** asegúrese de no doblar las rodillas más allá de las puntas de los dedos de los pies.
- **Flexiones:** puede hacer flexiones con las rodillas o los pies en el suelo.