

## He aquí algunos consejos que le pueden ayudar a mantenerse dentro de su plan de ejercicios.

- Escoja más de un tipo de ejercicio. Esto le ayudará con el aburrimiento y hace que su plan sea más completo.
- Sea paciente. El cambiar su rutina le llevará tiempo.
- Escoja una actividad que le agrade.
- No intente hacer mucho, demasiado pronto.
- Deje que su cuerpo se acostumbre a la nueva actividad.
- No se desaliente al principio.
- No renuncie si pierde un día.
- Busque a alguien que haga ejercicio con usted.
- Hágale caso a su cuerpo.
- Toma agua.

La decisión de estar en forma y saludable, es un compromiso para toda la vida. Cuando usted enfrente los obstáculos, tenga en mente los beneficios de estar en forma y encuentre soluciones para superarlos. El empezar y mantener un programa de ejercicio, es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para mejorar su salud



Un Plan de Salud con contrato con Medicare

Un Plan de servicios coordinados con un contrato con Medicare Advantage y un contrato con el programa estatal de Medicaid.

Distribuido por Molina Medicare. Todo el material de este folleto es sólo para información. Esta información no sustituye el consejo de su proveedor del salud.

[www.MolinaMedicare.com](http://www.MolinaMedicare.com)

8532DM0711

## El ejercicio y usted

Estar físicamente activo es muy importante para la salud.



### El ejercicio le puede ayudar para:

- Bajar su presión arterial
- Bajar y mantener un peso saludable
- Dormir mejor
- Bajar sus niveles del colesterol
- Aumentar sus niveles de energía
- Bajar el riesgo de enfermarse
- Fortalecer su corazón y sus pulmones
- Manejar sus niveles de azúcar en la sangre
- Bajar su nivel de estrés y ayudarle a relajarse
- Mejorar la propia imagen
- Mejora su postura

El ejercicio, si se hace correctamente, es seguro para todos los grupos de edades. La gente que hace ejercicio se mejora en fortaleza, balance, flexibilidad, y resistencia. Estos cuatro elementos son claves para mantenerse saludable e independiente.



## Siga estos pasos para empezar un programa de ejercicio:

### Paso 1

**Hable con su Proveedor de Salud.** Visite a su proveedor de salud para que le ayude con un plan de ejercicio. Es muy importante hacerse un chequeo general de salud antes de empezar a hacer ejercicio. **Sobre todo si usted:**

1. Es mayor de 35 años y lleva muchos años inactivo.
2. Tiene cualquier problema de salud, como presión arterial alta, problemas del corazón, o diabetes.

¡Hable con su doctor hoy mismo para crear un plan de ejercicio que sea adecuado para usted!

### Paso 2

**¡Empecemos a movernos!** Piense como podría a hacer algunos ejercicios cada día. Aunque sean ejercicios moderados, cada día irán mejorando su salud. Existen diferentes tipos de ejercicios:

**Ejercicios aeróbicos** – significa que está usando oxígeno. Moviéndose sin parar de tal manera que su corazón late más rápido causando que usted respire más profundamente. Este tipo de ejercicio es ideal para perder de peso. Este ejercicio también es benéfico para su corazón y sus pulmones.

**Los ejercicios de fuerza** – estos ejercicios trabajan diferentes músculos del cuerpo. Usted mejora la fuerza de los músculos, construyendo huesos fuertes. También bajan el riesgo de osteoporosis, la cual es la pérdida de hueso que pasa a medida que envejecemos y se pierde calcio de los huesos. Los ejercicios para desarrollar fortaleza también deben de incluir ejercicios de balance para fortalecer los músculos de las piernas y prevenir caídas.

**Los ejercicios para estirarse** – es otro tipo de ejercicio. Estos mejoran su flexibilidad. Estirarse también disminuye los riesgos de lesiones.

Para mejores resultados trate todos los tipos de ejercicio. Trate de hacer 30 minutos de ejercicios por los menos 5 días a la semana. Si usted está tratando de perder peso, usted debe de quemar más calorías de las que ingiere. Caloría es la medida de energía que su cuerpo usa para poder funcionar. Si usted ingiere 100 calorías extras de las que su cuerpo necesita, ¡usted aumentará como 10 libras al año! **Aquí le presentamos algunas actividades que le pueden ayudar a quemar las calorías extras:**

- Jardinería ligera/trabajar en el jardín por una hora le quemará 330 calorías.
- Escalar por una hora le quemará 370 calorías
- Levantar pesas ligeras por una hora le quemará 220 calorías
- Caminar a 3.5 mph por una hora le quemará 280 calorías
- Andar en bicicleta a (<10 mph) por una hora le quemará 290 calorías
- Bailar por una hora le quemará 330 calorías.

### Paso 3

**Para mantenerse enfocado, cree un plan de ejercicio.** Tener un plan lo mantendrá más organizado y motivado. Escriba lo que quiere que el ejercicio haga para usted. También escriba una lista de posibles obstáculos. Para cada barrera u obstáculo escriba una solución. Por ejemplo:

**Meta:** Quiero perder 10 libras y mejorar mi presión sanguínea.

Obstáculos	Posibles Cambios
No tengo tiempo.	Planee levantarse 30 minutos más temprano.
No tengo dinero para una membresía en el gimnasio.	Elija actividades que sean gratuitas, como el caminar.
Me aburro.	Haga que sea divertido. Incluya a su familia o amigos
Estoy demasiado cansado/a.	Empiece lentamente. Elija un momento cuando tenga más energía

### Encierre en un círculo las actividades que a usted le gustaría probar.

- |                  |                                  |                    |        |
|------------------|----------------------------------|--------------------|--------|
| Caminar rápido   | Bailar Hokey-Pokey con sus niños | Jardinería         |        |
| Saltar la cuerda | Natación                         | Andar en bicicleta |        |
| Patinar          | Jugar al plato volador (frisbee) | Racquetball        | Bailar |

