



American Heart Association® | American Stroke Association®

*Learn and Live®*

# ¿Por qué debo mantenerme físicamente activo?

---

Si su médico le ha sugerido que comience un programa de actividad física, siga ese consejo. Las personas que no hacen suficiente actividad física tienen más probabilidades de tener problemas de salud.

La actividad física regular moderada o intensa puede reducir su riesgo de

- Enfermedades del corazón y ataque al corazón
- Presión arterial alta
- Colesterol total alto, altos niveles de colesterol LDL (malo) y bajos niveles de colesterol HDL (bueno)
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Ataque cerebral



Si no ha estado activo y desea comenzar a hacer ejercicios, consúltelo primero con su médico para que le diga qué programa es apropiado para usted. Tan pronto empiece, descubrirá que el ejercicio no sólo es bueno para su salud, sino que también es divertido.

---

## ¿Qué más puede hacer la actividad física por mí?

La actividad física también le ofrece estos beneficios:

- Fortalece el corazón, los pulmones, huesos y músculos.
- Le da más energía y lo pone más fuerte.
- Le ayuda a controlar su peso y la presión arterial.
- Le ayuda a manejar el estrés.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a sentirse mejor con su aspecto.
- Le ayuda a sentirse optimista.

---

## ¿Qué tipo de actividades debería realizar?

¡No tiene que ser un atleta para reducir su riesgo de enfermedades del corazón y ataque cerebral! Si hace ejercicio la mayor parte de la semana o todos los días, puede beneficiarse de actividades moderadas como éstas:

- Caminata placentera
- Jardinería y trabajos en el jardín
- Trabajo doméstico entre moderado y pesado
- El baile recreativo y el ejercicio en el hogar. Las actividades físicas más vigorosas pueden mejorar la condición física de su corazón y pulmones.

Empiece poco a poco, aumente la intensidad a medida que su corazón se haga más fuerte. Primero, determine con su médico o enfermera qué ejercicios debe hacer. Luego trate de hacer uno o más de éstos:

- Caminar a paso vivo, escalar o trotar
- Subir escaleras
- Montar en bicicleta, natación o remo
- Danza aeróbica o esquí de fondo

## ¿Con qué frecuencia debería ser físicamente activo?

- Haga entre 30 y 60 minutos de actividad diaria.
- Asegúrese de que sea algo regular – la mayor parte de la semana o todos los días.

## ¿Qué más puedo hacer?

Busque formas de añadir más actividad física a sus rutinas diarias. Hacer pequeños cambios en su estilo de vida puede hacer una gran diferencia en su salud general. A continuación algunos ejemplos:

- Camine por 10 ó 15 minutos durante su hora de almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del ascensor y las escaleras mecánicas.
- Estacione el automóvil a una distancia de la puerta y camine.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene una enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia podrían estar también en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite [americanheart.org](http://americanheart.org) para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.

3. Para más información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite [StrokeAssociation.org](http://StrokeAssociation.org).

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

## ¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón y ataque cerebral?

Señales de advertencia del ataque al corazón  
Algunos ataques al corazón son repentinos y agudos, pero la mayoría empieza lentamente con un dolor leve o molestia acompañado de uno o más de estos síntomas:

- Malestar en el pecho
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho
- Otras señales incluyen sudor frío, náuseas o aturdimiento

Señales de aviso del ataque cerebral

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un solo lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar o dificultad para comprender que se presenta de forma repentina
- Dificultad para ver en uno o ambos ojos que se presenta de forma repentina
- Dificultad para caminar, mareos, falta de equilibrio o coordinación que se presentan de forma repentina
- Dolor de cabeza intenso y sin causa aparente que se presenta de forma repentina

Aprenda a reconocer un ataque cerebral. El tiempo que pierda le puede costar función cerebral.

Llame al 9-1-1 ... ¡Vaya a un hospital de inmediato si tiene señales de un ataque al corazón o ataque cerebral!

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud. Por ejemplo:

*¿Cuáles son los mejores tipos de actividades físicas para mí?*

*¿Cuánta actividad necesito?*

Su contribución a la American Heart Association apoya investigaciones que ayudan a que publicaciones como ésta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en [americanheart.org/statistics](http://americanheart.org/statistics).