



# Consejos para moverse más

Se ha demostrado que el ejercicio regular ayuda a prevenir y manejar enfermedades, a mantener un peso corporal saludable y a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Procure incorporar estos tipos de movimientos cada semana para mantener áreas de estado físico, incluyendo la salud del corazón, la fuerza muscular y evitar lesiones.

## Entrenamiento cardiovascular

Los ejercicios tipo cardiología están dirigidos a fortalecer el corazón. Este tipo también se conoce como ejercicio aeróbico porque requiere oxígeno y aumenta la administración de oxígeno en todo el cuerpo.

### ¿Cuánto es necesario?

Adultos: 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana.  
Niños y adolescentes: Al menos 60 minutos de actividad moderada a vigorosa diariamente.

## Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza es una forma de actividad física que está diseñada para mejorar la fuerza muscular y la resistencia. Este tipo de ejercicio se puede lograr utilizando peso corporal, bandas de resistencia, pesos libres o máquinas de pesas. Mantener la masa muscular ayuda a evitar lesiones, mantener la movilidad y disfrutar de libertad de movimiento sin ayuda.

**¿Cuánto es necesario?** American College of Sports Medicine (ACSM) recomienda entrenando a todos los grupos musculares mayores al menos dos veces a la semana, con 8 a 12 repeticiones de 8 a 10 ejercicios diferentes para adultos sanos.

## Entrenamiento de flexibilidad

Estiramiento de los músculos los mantiene flexibles, fuertes y saludables para evitar lesiones articulares o musculares. Ejemplos de ejercicios de flexibilidad incluyen estiramiento, yoga y taichí.

### ¿Cuánto es necesario?

Los expertos de American College of Sports Medicine (ACSM) recomiendan ejercicios de flexibilidad para todos los grupos musculares principales, incluyendo los hombros, el cuello, el pecho, las espaldas y las piernas, al menos dos a tres veces a la semana.

**Si hacer ejercicio es nuevo para usted, consulte a su proveedor para una orientación sobre qué formas de ejercicios son adecuadas para usted. Discuta los niveles de tiempo e intensidad adecuados que pueden ser seguros y eficaces para usted, teniendo en cuenta las condiciones específicas y su nivel de forma física.**

Llame su centro de salud para programar una cita.  
[eversidehealth.com](https://www.eversidehealth.com)

**everside**  
HEALTH™