

BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: MANTENERSE ACTIVO

Mantenerse activo es una de las formas más eficaces de apoyar su salud y bienestar general. El ejercicio diario beneficia su salud tanto a corto como a largo plazo, mejorando su acondicionamiento físico y su bienestar mental.

Con tan solo 10 minutos al día

Las directrices actuales recomiendan que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana, o 75 minutos de actividad de alta intensidad. Sin embargo, las investigaciones demuestran que incluso los entrenamientos cortos de 10 minutos pueden contribuir a mejorar la salud del corazón, el control del azúcar en sangre y el estado de ánimo.

Mantenerse activo no solo se trata de quemar calorías, el ejercicio regular contribuye a lo siguiente:

- + **Salud mental:** Los estudios demuestran que hasta un 89% de las personas experimentaron una mejora importante en su salud mental gracias a la actividad física.
- + **Salud ósea:** La American Academy of Orthopedic Surgeons afirma que el ejercicio con peso y el entrenamiento de fuerza son los más eficaces para fortalecer los huesos.
- + **Salud del sueño:** El Johns Hopkins Center for Sleep afirma que “existen pruebas concluyentes de que el ejercicio ayuda a conciliar el sueño más rápido y a mejorar la calidad del sueño”.
- + **Enfermedades no transmisibles:** Según la OMS, la actividad física regular reduce muchos tipos de cáncer en un 8 a 28%, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares en un 19%, y la diabetes en un 17%.

Eche un vistazo a este [video corto](#) sobre los efectos en el cuerpo cuando se empieza a hacer ejercicio con regularidad.

Estrategias para hacer más actividad física:

- + **Haga ejercicio con un amigo:** Ya sea dar un paseo por el vecindario o ir al gimnasio, hacer ejercicio con otros puede ser más motivador que hacerlo sin compañía.
- + **Explore otras actividades:** Probar algo nuevo puede ser una forma estupenda de volver a hacer ejercicio con regularidad.
- + **Tómeselo con calma:** Un hábito nuevo tarda tiempo en convertirse en rutina. No tiene que pasar del sofá a correr una maratón; en cambio, defina objetivos alcanzables que puedan desarrollarse con el tiempo.
- + **Escuche a su cuerpo:** Consulte siempre a un profesional médico si tiene dudas sobre cualquier dolor o molestia.

