

en sus marcas. listos. ya.

Lo ayudamos a mantenerse sano haciendo actividad física. De la cabeza a los pies.

Todos sabemos que parte de ser una persona saludable es estar físicamente activo. ¿Pero alguna vez se detuvo a pensar por *qué*? Continúe leyendo para enterarse de todos los beneficios que puede ofrecerle la actividad física para gozar de un mejor estado de salud toda la vida.

Encuentre un equilibrio.

Quando se trata de controlar el peso, tanto la alimentación como el ejercicio físico tienen un rol fundamental. Lo que es más, los estudios han demostrado que la actividad física puede ayudarle a mantener su peso con el transcurso del tiempo. La cantidad de actividad física que necesitamos varía de una persona a otra. Por eso, es importante recordar que todos somos diferentes, y que es posible que usted necesite estar más activo que otras personas para alcanzar o mantener un peso saludable.

La mayoría de las personas que quieren bajar de peso incorporan ejercicios físicos de mayor duración o más intensos en su entrenamiento y, al mismo tiempo, reducen la cantidad de calorías que comen o beben durante el día. Eso se debe a que alcanzar un peso saludable y mantenerlo requiere actividad física regular y un plan de alimentación saludable.

Tómese su salud a pecho.

Las enfermedades cardíacas y el accidente cerebrovascular son las dos principales causas de muerte en los Estados Unidos. Pero si sigue las pautas recomendadas y hace por lo menos 150 minutos por semana (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada, podrá reducir significativamente el riesgo de sufrir estas enfermedades. Además, la actividad física regular puede reducir su presión arterial y mejorar sus niveles de colesterol. Por eso, demuéstrole a su corazón que lo aprecia haciendo ejercicio.

Las enfermedades cardíacas y el accidente cerebrovascular son las dos principales causas de muerte en los Estados Unidos.



Haga ejercicio por su salud.

La actividad física regular puede reducir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. El síndrome metabólico es una afección que se manifiesta por alguna combinación de: exceso de grasa alrededor de la cintura, presión arterial alta, bajo nivel de colesterol HDL, alto nivel de triglicéridos o nivel elevado de azúcar en sangre. Según los estudios de investigación, las probabilidades de sufrir estas afecciones disminuyen cuando las personas realizan entre 120 y 150 minutos (2 horas a 2 horas y 30 minutos) por semana de actividad aeróbica, por lo menos, de intensidad moderada. Y cuanto más actividad física realice, menor será el riesgo.

¿Ya tiene diabetes tipo 2?

La actividad física regular puede ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en sangre, el peso y la presión arterial. También puede aumentar su colesterol “bueno” y reducir su colesterol “malo”. Además, puede ayudarle a prevenir problemas cardíacos y circulatorios al reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y daño nervioso, que suelen constituir un problema para las personas que tienen diabetes.

Mande a pasear al cáncer.

Estar físicamente activo reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon y cáncer de seno. Los estudios han demostrado que las personas físicamente activas tienen un menor riesgo de sufrir cáncer de colon que aquellas que no hacen ejercicio. Del mismo modo, las mujeres activas tienen un menor riesgo de padecer cáncer de seno que aquellas que son sedentarias.

Además, según los estudios de investigación, las personas que se sobrepone a algún tipo de cáncer disfrutaban de una mejor calidad de vida cuando incorporan la actividad física a su rutina diaria. Por eso, póngase en movimiento. Y dígame adiós al cáncer.

Trate bien a sus huesos.

A medida que uno envejece, es importante proteger los huesos, las articulaciones y los músculos. Además de brindarle sostén al cuerpo y ayudarlo a moverse, mantener los huesos, las articulaciones y los músculos saludables puede ayudarle a afrontar activamente las actividades cotidianas. Según los estudios de investigación, hacer actividad física aeróbica para fortalecer los músculos y los huesos de intensidad, por lo menos, moderada puede aumentar o mantener su masa y fuerza muscular, así como contrarrestar la pérdida de densidad ósea que viene con la edad. Comience de a poco y aumente gradualmente la cantidad de peso que levanta y la cantidad de repeticiones que hace para aprovechar esos beneficios para la salud.

Mueva algún músculo. Revolucione las ideas.

La actividad física regular puede ayudarle a mantener la agudeza de sus habilidades de reflexión, aprendizaje y pensamiento crítico a medida que envejece. También puede reducir el riesgo de sufrir depresión, y hasta puede ayudarle a dormir mejor. Algunas pruebas científicas además han demostrado que un menor nivel de actividad física también puede ser beneficioso. Por eso, ya sea que vaya al gimnasio, asista a una clase de salsa o cuide un poco el jardín, cualquier actividad física es mejor que ninguna.



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html

La marca de servicio registrada “Cigna” y el logo “Tree of Life” son de propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, y a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc. y Cigna Behavioral Health, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

