

¿Cuánta actividad física necesita?

A pesar de estos beneficios para la salud, los estudios recientes muestran que más del 60% de los estadounidenses no realizan suficiente actividad física de forma regular.

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen las siguientes recomendaciones a los adultos:

- Que realicen actividad física de intensidad moderada durante al menos 30 minutos, cinco días por semana o más.
- Que realicen actividad física intensa durante al menos 20 minutos, tres días por semana o más.

El informe de 2005 de la Sociedad Americana del Cáncer (ACS) sobre la prevención del cáncer, además de cifras y datos sobre la detección temprana, menciona ejemplos de actividad física moderada en www.cancer.org. Para obtener el máximo beneficio de las actividades menos intensas, la ACS recomienda que se dedique más tiempo a estas actividades. Del mismo modo, se puede dedicar menos tiempo a las actividades más intensas para recibir el máximo beneficio para la salud. A continuación, se muestran algunos ejemplos:

Actividades menos intensas

- Lavar y encerar un automóvil durante 45-60 minutos.
- Lavar las ventanas o los pisos durante 45-60 minutos.
- Realizar actividades de jardinería durante 30-45 minutos.
- Caminar 1 milla y tres cuartos en 35 minutos.
- Jugar al voleibol durante 45 minutos.

Actividades más intensas

- Subir escaleras durante 15 minutos.
- Excavar nieve durante 15 minutos.
- Jugar al baloncesto (un juego) durante 15-20 minutos.
- Saltar la soga durante 15 minutos.

Puede encontrar más ejemplos de actividades físicas de intensidad moderada y enérgica en CDC Physical Activity Page (Página de actividad física de los CDC).

Para obtener más información sobre los beneficios de la actividad física, visite bcbsga.com.

Recursos adicionales:

- Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): www.cancer.gov
- Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society): www.cancer.org
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov
- Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health): www.nih.gov



La información se proporciona exclusivamente con fines educativos y no debe interpretarse como asesoramiento médico. Consulte a su médico para que lo asesore sobre cambios que pueden afectar su salud.

Fuentes: Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): <http://www.cancer.gov/newscenter/benchmarks-vol4-issue1/page2>; Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society): www.cancer.org

Blue Cross and Blue Shield of Georgia, Inc. es una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. © 360° Health es una marca registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.