CONTACTO
www.ejercicioesmedicinaes.org
info@ejercicioesmedicinaes.org

Comenzar un programa de ejercicio puede sonar como una tarea atemorizante, pero tan sólo recuerde que su meta principal es mejorar su salud cumpliendo o excediendo las recomendaciones básicas de actividad física: 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada* haciendo, por ejemplo, 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, cinco días a la semana.

Siga los lineamientos que se encuentran a continuación para cumplir con las recomendaciones básicas de actividad física después de consultar con su profesional de la salud.

Edad	Sin Afecciones Crónicas	Afecciones Crónicas
Niños y Adolescentes (6-17)	60 minutos o más de actividad física todos los días (actividad física aeróbica de intensidad moderada* o vigorosa**). Actividad de intensidad vigorosa por lo menos 3 días a la semana. Actividad de fortalecimiento de músculos y fortalecimiento de huesos por lo menos 3 días a la semana.	Desarrolle un plan de actividad física con su profesional de la salud. Evite la inactividad. Consulte la serie Su Receta para la Salud.
Adultos	150 minutos a la semana de	Desarrolle un plan de

(18-64)	actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Actividades de fortalecimiento de los músculos que involucren a todos los principales grupos musculares llevadas a cabo 2 o más días a la semana.	actividad física con su profesional de la salud. Esté tan físicamente activo como sea posible. Evite la inactividad. Consulte la serie Su Receta para la Salud.
Adultos Mayores (65 +)	Siga los lineamientos para adultos o esté tan físicamente activo como sea posible. Evite la inactividad. Ejercicios que mantengan o mejoren el equilibrio si tiene riesgo de caídas.	Desarrolle un plan de actividad con su profesional de la salud. Consulte la serie Su Receta para la Salud.

De los Lineamientos de Actividad Física 2008 Para Estadounidenses

Si desea más información sobre estos lineamientos, visite www.acsm.org/physicalactivity.

** Actividad física de intensidad moderada significa trabajar lo suficientemente duro para elevar su ritmo cardiaco y comenzar a sudar, pudiendo aún sostener una conversación. Ejemplos: caminata rápida, baile de salón o jardinería en general.*

*** La actividad física de intensidad vigorosa causa respiración rápida y un aumento sustancial en el ritmo cardiaco. Por ejemplo: trotar, baile aeróbico o saltar la cuerda.*