

BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO



PULMONES

Mejora la capacidad de los pulmones para llevar oxígeno a los tejidos de todo el cuerpo



SALUD MENTAL

Reduce estrés, ansiedad y tensión nerviosa

ENERGÍA

Mejora la energía, vitalidad y resistencia



DIABETES

Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



CORAZÓN

Fortalece y agranda el corazón, lo que facilita el bombeo de sangre por todo el cuerpo

Reduce la grasa corporal y aumenta la masa muscular



COMPLEXIÓN FÍSICA



SUEÑO

Ayuda a dormir mejor



SISTEMA MUSCULAR

Fortalece los músculos en todo el cuerpo

¡INTENTE ALGO NUEVO!

Si encuentra nuevas actividades que disfrute, su rutina podrá ser variada y divertida.



Entrenamiento intensivo



Entrenamiento con pesas



Zumba



Deportes en equipo



Clases de aeróbicos



Remo



Trotar y caminar



Danza contemporánea



Bailes latinos



Baile de salón



Baile



Aeróbicos acuáticos



Artes marciales



Boxeo



Natación



Excursionismo

Mis metas:

En la siguiente semana yo haré: _____

En el siguiente mes, yo haré: _____

Extension
UtahStateUniversity.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>. © Utah State University 2022

CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH™
en español



EJERCICIO AERÓBICO

La actividad aeróbica es cualquier movimiento que involucre los grandes grupos musculares y que tenga un movimiento continuo. Incluye actividades que lo hacen respirar un poco más fuerte y que su corazón lata un poco más rápido que durante las actividades diarias normales. Los beneficios de la actividad aeróbica se sienten en todo el cuerpo.



¿Qué ejercicios cuentan como actividad aeróbica?

Niveles de intensidad aeróbica

BAJA INTENSIDAD

Incluye actividades que se realizan cotidianamente, como hacer el aseo diario de la casa, ir de compras o preparar la comida. Aunque estas actividades son buenas para su salud, no cuentan como actividad aeróbica porque su cuerpo no está trabajando con suficiente intensidad.

INTENSIDAD MODERADA

Incluye actividades en las que su corazón late más rápido y su respiración es más agitada de lo normal que durante su actividad diaria. Cuando realiza estas actividades usted puede hablar cómodamente, pero no puede cantar.

INTENSIDAD VIGOROSA

Incluye actividades en las que su ritmo cardíaco es elevado y su respiración fuerte y rápida. Durante estas actividades, tendrá dificultad para hablar normalmente sin que tenga que respirar. Recuerde que una intensidad más vigorosa no siempre es lo mejor. Usted puede obtener los mismos beneficios con actividades moderadas. Recuerde consultar a su médico antes de iniciar una nueva rutina de actividad física.

Tipos de actividad aeróbica

 BAJA (30 minutos)	 MODERADA (30 minutos)	 VIGOROSA (30 minutos)
Ir de compras	Caminata vigorosa	Correr o trotar
Cocinar	Aeróbicos acuáticos	Natación
Limpiar la casa	Ciclismo	Baloncesto
Lavar la ropa	Baile	Ciclismo de montaña
Barrer los pisos	Cortar el pasto o césped	Trabajo pesado de jardinería
Lavar los trastes	Jardinería	Tenis
Tender la cama	Remar	Esquiar
Caminar en la casa	Limpieza profunda de la casa	Aeróbicos de alto impacto.
Jugar a la pelota	Yoga	Pesas
Pescar	Golf	Excursionismo

Guías de actividad física para los americanos

Las siguientes son recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos para actividades aeróbicas según distintos grupos de edades.

Edades	Frecuencia	Por cuanto tiempo
Adultos 18-64 años	Por lo menos 3 días por semana	Por lo menos 2.5 horas de ejercicio moderado o 1.25 horas de ejercicio vigoroso a la semana
Niños-Jóvenes 6-17 años	Por lo menos 3 días por semana	Por lo menos 1 hora de actividad moderada a vigorosa por día. No se necesita alguna actividad específica ya que jugar cuenta
Niños 2-5 años	Jugar activamente varias veces al día	No hay recomendaciones específicas

Como hacer ejercicio aeróbico de manera segura

Es importante tener en cuenta como hacer cualquier tipo de actividad física en forma segura para no lastimarse.

Siempre consulte a su médico antes de iniciar una nueva rutina de actividad física.

Comience despacio y poco a poco aumente la intensidad hasta llegar al nivel deseado.

Siempre haga ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad aeróbica.

Use zapatos adecuados.

Manténgase hidratado. Beba suficientes líquidos antes, durante y después del ejercicio aeróbico.