

# 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

## COMPLEXIÓN FÍSICA

Reduce la grasa corporal y aumenta la masa muscular



## 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 intenso



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

| <br><b>BAJA</b><br>(30 minutos) | <br><b>MODERADA</b><br>(30 minutos) | <br><b>VIGOROSA</b><br>(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<br>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-<br>Jóvenes<br>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<br>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.