

Ejercicios sencillos para ayudarle a alcanzar sus metas

Añadir ejercicio físico regular a su rutina tiene muchos beneficios para la salud y puede ayudarle a alcanzar sus objetivos. Recuerde que siempre debe consultar con su equipo de cuidados antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio regular puede:

-  disminuir la presión arterial
-  ayudarle a mantener un peso saludable o a bajar de peso, si lo necesita
-  mejorar su colesterol
-  mantener el azúcar en sangre bajo control, si tiene diabetes
-  manejar la depresión y mejorar su salud mental general

Ejercicios a considerar

Debe apuntar a un nivel moderado de actividad. El ejercicio moderado aumentará notablemente la frecuencia cardíaca y respiratoria. Es posible que sude, pero debe poder mantener una conversación con comodidad. Ejemplos de ejercicio moderado:

- caminata rápida
- trotar con facilidad
- conducirse en silla de ruedas
- usar una bicicleta elíptica
- andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora en un nivel relativamente plano o con pocas colinas
- nado recreativo
- ejercicios aeróbicos acuáticos
- baile de salón
- jardinería
- algunas tareas domésticas, como pasar la aspiradora



Estamos aquí para ayudarle

Su equipo de cuidado puede ayudarle a responder sus preguntas sobre el ejercicio. Solicite el apoyo que necesita.