



EXCLUSIVO DE INTERNET

Seleccione Moverse

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, cerca de medio millón de mujeres mueren cada año a consecuencia de enfermedades cardiovasculares. Es importante para todo el mundo, especialmente para las mujeres, mantenerse físicamente en forma. El hacer esto le ayuda a sentirse mejor y a vivir por más tiempo. Hacer actividades de moderadas a vigorosas por al menos 30 minutos la mayoría de los días es lo mejor.

La Asociación Americana del Corazón le provee este folleto donde se le aconseja el añadir actividad física en la casa, en el trabajo y durante los viajes, así como información sobre un programa de actividad física gratis creado sólo para mujeres conocido como "Seleccione Moverse".

En el hogar

Con las numerosas tareas hogareñas y deberes familiares, muchas mujeres creen que no tienen tiempo suficiente para mantenerse físicamente activas. Pero hay muchas formas sencillas para hacer el tiempo para la actividad física en el hogar:

- Aprenda a decir "No" a las cosas que interfieran con sus compromisos de salud.
- Asigne tareas a otros miembros de la familia para tener tiempo libre.
- Apague la televisión para que pueda salir a dar un paseo.

Es importante mantenerse motivada para hacer ejercicios, aún cuando tenga otros compromisos en la casa. Ayude a su familia a comprender que es importante para todos mantenerse en forma. Cuando usted lleve a sus hijos al parque, juegue con ellos en lugar de observarlos. Pruebe otros parques y recursos de la comunidad o busque por vía electrónica grupos de actividades en el área donde usted vive.

En el trabajo

¿Cómo puede estar físicamente en forma si está sentada al escritorio todo el día? Aquí tiene algunas ideas:

- Cambie su silla por una bola para balancearse
- Tome las escaleras en lugar del elevador.
- Compre una cinta de goma de ejercicios y haga ejercicios de resistencia en su escritorio.
- Tome descansos para caminar en lugar de descansos para fumar.
- Encuentre a un compañero de trabajo que también quiera ponerse en forma. Diseñen una senda para caminar y programen un tiempo para caminar antes del trabajo, durante el almuerzo o después del trabajo.

- Contacte a su departamento de recursos humanos para averiguar si su empleador ofrece un programa de bienestar laboral en el trabajo.

También, asegúrese de mantener hábitos alimenticios saludables, especialmente con las meriendas. Evite los caramelos y papas fritas saladas en las máquinas vendedoras. Seleccione meriendas saludables como frutas, yogurt o un puñado de almendras tostadas.

Mientras viaja

Para muchas mujeres, viajar puede ser estresante y conllevar a ganar de peso y hacer menos actividad física. ¡No permita que eso le ocurra! Si está en el aeropuerto, no se siente tranquilamente. Párese y haga levantamiento y estiramiento de las pantorrillas y de paseitos por el terminal.

Cuando esté de vacaciones, siga estos consejos de salud:

- Camine en lugar de montar para ver las atracciones. Puede incluso hacer una gira caminando, lo que es una magnífica forma de ver el paisaje y estar físicamente activa a la vez.
- Alquile una bicicleta o haga giras en bicicleta.
- Pase tiempo en el local de ejercicios en su hotel o chequee la televisión para ver si el hotel le ofrece programas de ejercicios en la privacidad de su propia habitación.
- Asegúrese de empacar meriendas saludables para el camino, tales como vegetales de un bocado y trozos de frutas.

El Programa de las 12 semanas

El programa *Seleccione Moverse* de la Asociación Americana del Corazón es un programa gratis de 12 semanas para ayudar a las mujeres de todas las edades y estilos de vida a lograr 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de la semana.

Este tipo de actividad incluye caminatas rápidas, jardinería, montar bicicleta y rastrillar hojas. Este programa paso-a-paso también ayuda a las mujeres a incorporar a sus vidas una dieta saludable para el corazón, encontrar nuevas oportunidades y fuentes de actividad física en sus vecindades y ciudades y a aprender estrategias para ayudar a comenzar e incrementar sus actividades físicas regulares.

Si usted está interesada en comenzar el programa, contacte a *Seleccione Moverse* para un manual gratis. El manual está disponible en una versión electrónica y también llamando directamente a la Asociación Americana del Corazón. Únase a *Seleccione Moverse* llamando al (800) AHA-USA1 (800-242-8721) o visitando www.ChooseToMove.org.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.