

# Actividad física

## enfermedad del corazón y derrames cerebrales

La falta de actividad física es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. Mantenerse activo puede mejorar su salud y ayudarle a reducir las probabilidades de sufrir un ataque corazón o derrames cerebrales.

### La actividad física en Missouri

Mucha gente de Missouri no realiza suficiente actividad física. Más de una cuarta parte (25.5 por ciento) de los adultos en el Estado no practica ningún tipo de actividad física durante su tiempo de ocio tiempo.<sup>1</sup>

Ese número es aún mayor para los afroamericanos. Más de un tercio (34.3 por ciento) de los afroamericanos no participan en actividades físicas durante su tiempo libre.

### La importancia de mantenerse activo

Estar físicamente activo puede ayudar a prevenir la obesidad, lo que aumenta el riesgo de una persona de ataque cardíaco y accidentes cerebro-vasculares. En Missouri, el 63.3 por ciento de los adultos tienen sobrepeso.<sup>1</sup>

La actividad física también puede ayudar a reducir la presión sanguínea y los niveles de colesterol. Niveles saludables de presión arterial y colesterol disminuyen el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrames cerebrales.

Los adultos deben hacer un mínimo de 30 minutos de actividad física la mayor parte de la semana – 60 minutos si usted está tratando de bajar significativamente de peso. Si le resulta complicado encontrar un momento para hacer ejercicio, recuerde que no es necesario hacerlo todo de una vez. Puede hacer secuencias de 10 minutos de ejercicios cada vez, varias veces al día, para mejorar su salud.

### Consejos para aumentar la actividad física

Aumentar la actividad física que realiza no tiene que ser complicado ni costoso. No es necesario ir a un gimnasio o comprar el equipo especial. Hay una serie de las cosas simples que se pueden realizar para que usted se mantenga más activo:

*Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2007.*



- Siéntese menos y muévase más.
- Limite la cantidad de tiempo que pasa delante del televisor o de la computadora.
- Vaya a caminar durante su hora de almuerzo, camine en las mañana antes de salir para el trabajo o por las noches después de cenar.
- Añádale más pasos a su día. Tome las escaleras en lugar del ascensor. Estacione más lejos de su oficina o del mercado.
- Participe en actividades recreativas, tales como andar en bicicleta, nadar, caminar o bailar.
- Vaya a jugar afuera con sus hijos o nietos.

Para más información vaya a:

- [www.dhss.mo.gov/PhysicalActivity/](http://www.dhss.mo.gov/PhysicalActivity/)
- [www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/)
- [www.dhss.mo.gov/Stroke/](http://www.dhss.mo.gov/Stroke/)



Missouri Department of Health and Senior Services  
Heart Disease and Stroke Prevention Program  
[www.dhss.mo.gov/Heart Disease](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease) and [www.dhss.mo.gov/Stroke](http://www.dhss.mo.gov/Stroke)

AN EQUAL OPPORTUNITY/  
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER  
Services provided on a nondiscriminatory basis.

