

Sus resultados de actividad física recreativa

Informe generado el

La actividad física incluye cómo las personas mueven el cuerpo y usan la energía. Hay dos categorías generales que son importantes para la salud: la actividad aeróbica (como las caminatas rápidas y el baile) y la actividad de fortalecimiento muscular (como levantar pesas o usar bandas de resistencia).



Las pautas nacionales recomiendan que las personas adultas hagan al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana y realicen actividad de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.

Su actividad aeróbica



¿Cómo calculamos su actividad?

Sumamos el tiempo por semana que indicó hacer diferentes actividades de ejercicio y recreativas y calculamos la cantidad promedio de minutos de actividad aeróbica que hace por semana. También nos fijamos en sus respuestas a preguntas sobre actividades de fortalecimiento muscular, como el entrenamiento con pesas.

Su actividad de fortalecimiento muscular



Pautas clave para personas adultas

A las pautas nacionales de actividad física las desarrollaron expertos en función de más de 60 años de estudios que muestran cómo la actividad física afecta la salud.

Las personas adultas necesitan una combinación de actividades para estar saludables

- Apunte a al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada (¡todo lo que haga que su corazón lata más rápido cuenta!). Intente distribuir la actividad aeróbica a lo largo de la semana. Si prefiere la actividad aeróbica vigorosa (como correr), apunte a un mínimo de 75 minutos por semana.
- Apunte a al menos dos días por semana de actividades de fortalecimiento muscular (que hagan que sus músculos se esfuercen más de lo habitual). Para conseguir los mayores beneficios para la salud, haga actividades de fortalecimiento en las cuales use todos los grupos musculares grandes.

¿Qué se considera actividad aeróbica “moderada” y “vigorosa”?

Para averiguarlo, haga la prueba de hablar. Cuando esté haciendo una actividad, intente hablar:

- ¿Respira con intensidad pero todavía puede mantener una conversación con facilidad? Eso es actividad de intensidad moderada.
- ¿Solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que respirar otra vez? Eso es actividad vigorosa.



Las pautas de actividad sirven para la mayoría de las personas adultas. En general, las personas saludables que aumentan su actividad física semanal de a poco no necesitan consultar a su proveedor de atención médica antes de comenzar a practicar una actividad.

Hay consideraciones clave para ciertas personas, entre ellas las que tienen afecciones crónicas o discapacidades, las personas embarazadas o que dieron a luz hace poco y los adultos de más de 65 años. Es importante que esos grupos de personas hablen con un proveedor de atención médica antes de seguir o iniciar un nuevo programa de ejercicios. Para enterarse de más detalles, visite [esta página](#).

Los adultos de más de 65 años necesitan la misma cantidad de actividad física que los demás adultos, pero si le cuesta cumplir con las pautas, ¡haga lo que pueda! Los adultos de más de 65 años deben incorporar actividades que mejoren el equilibrio y reduzcan el riesgo de sufrir caídas. Por ejemplo, [tai chi](#) o natación.

Consejos para mantener y mejorar su actividad

1. Divida la actividad a lo largo de la semana. ¡Cambie actividades y sea creativo! No hay forma incorrecta de comenzar a hacer actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular.
2. Todo suma. Si esta semana no cumple con las pautas de actividad, no se preocupe. Hacer aunque sea un poco de actividad tiene beneficios para la salud.
3. Intente mantenerse más tiempo en movimiento durante el día, como dar un paseo corto durante la pausa para almorzar, subir por escalera a su oficina, o incorporar algunos ejercicios de fortalecimiento muscular durante los anuncios comerciales. Vea algunos consejos para incorporar más actividad a su día: [\[YouTube – 1:59\]](#).
4. ¡Puede encontrar la actividad adecuada para usted! La clave es que la actividad le resulte divertida y sostenible para poder mantenerse activo a largo plazo. Siga consejos como estos para motivarse: [\[YouTube – 2:04\]](#).
5. Pruebe esta útil [agenda de actividades](#) para crear un plan que le funcione. Elija los tipos de actividad adecuados para su estado físico actual y sus metas de salud. Si tiene alguna duda, hable con su proveedor de atención médica.

Visite <https://odphp.health.gov/espanol/moveyourway> donde encontrará herramientas, consejos y recursos.

Ventajas estudiadas de la actividad física

A largo plazo: contribuye a prevenir [ciertos tipos de cáncer](#); reduce el riesgo de demencia, enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2; mejora la salud de los huesos; y ayuda a reducir la angustia y la depresión.

A corto plazo: reduce el estrés, baja la presión arterial y mejora la concentración, el sueño y el humor.

Datos nacionales: ¿Cuántos adultos están cumpliendo con las pautas de actividad física?

Según una encuesta nacional reciente, alrededor de un **39% de los adultos estadounidenses** está haciendo la cantidad recomendada de actividad física aeróbica mediante actividades de ocio, como practicar deportes, ir al gimnasio o hacer actividades recreativas¹.

El **31%** de los adultos [cumplió con las pautas de actividad](#) de fortalecimiento muscular, con o sin cumplir con las pautas de actividad aeróbica².

1. Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Encuesta nacional de salud y nutrición. 2020; <https://www.cdc.gov/nchs/nhanes/index.htm>.

2. Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Encuesta Nacional de Salud, 2020; <https://www.cdc.gov/nchs/nhis/documentation/2020-nhis.html>.

Póngase en contacto

¡Gracias por leer! Esperamos que se inspire para hacer actividades que mejoren su salud.

¿Tiene alguna duda sobre su informe o los recursos que le ofrecemos? Comuníquese con el **Centro de Asistencia de Connect** desde [MyConnect.cancer.gov/support](https://myconnect.cancer.gov/support)

¿Tiene alguna duda sobre su salud actual o sobre cómo modificar su plan de actividad física? Hable con su proveedor de atención médica.