



# Actividad física

## Lo que debe saber



La actividad física le ayuda a estabilizar el estado de ánimo, funcionar mejor a lo largo del día y dormir mejor por la noche. Las personas que permanecen activas suelen vivir vidas más largas y están en menor riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.

### Por qué es importante

Solo alrededor de la mitad de los adultos obtienen la actividad física que necesitan diariamente para ayudar a reducir y prevenir afecciones de salud crónicas como:

- 1 de cada 8 casos de cáncer de mama
- 1 de cada 8 casos de cáncer colorrectal
- 1 de cada 12 casos de diabetes
- 1 de cada 15 casos de enfermedad cardíaca

### Manténgase activo para ahorrar dinero

No realizar suficiente actividad física lleva a \$192 mil millones en costos anuales de atención médica.

### Ideas simples de actividad física para probar en casa o cerca

- Participe en tiempo de juego activo en familia. Cualquier juego que pone a todos en movimiento es genial.
- Manténgase al día con las tareas domésticas, como limpiar el armario o pasar la aspiradora.
- Salga a caminar o ande en bicicleta afuera.
- Haga abdominales, lagartijas o saltos de salto durante los comerciales cuando esté viendo televisión.

Cualquier movimiento ayuda, ya sean tareas domésticas o tiempo de juego familiar, ¡así que pruebe diferentes actividades!

### Beneficios para niños

- ✓ Reduce el riesgo de depresión
- ✓ Mejora la aptitud aeróbica
- ✓ Mejora la aptitud muscular
- ✓ Mejora la salud ósea
- ✓ Mejora la atención

### Beneficios para adultos

- ✓ Reduce el riesgo de presión arterial alta
- ✓ Reduce el riesgo de derrame cerebral
- ✓ Mejora la aptitud aeróbica
- ✓ Mejora la salud mental
- ✓ Mejora la función cognitiva
- ✓ Reduce los síntomas artríticos
- ✓ Evita el aumento de peso

### Beneficios para un envejecimiento saludable

- ✓ Mejora el sueño
- ✓ Reduce el riesgo de caídas
- ✓ Mejora el equilibrio
- ✓ Mejora la movilidad articular
- ✓ Extiende los años de vida activa
- ✓ Ayuda a prevenir huesos débiles y la pérdida de músculo
- ✓ Retrasa el inicio del deterioro cognitivo

Visite [accesshma.com](https://accesshma.com) para iniciar sesión en su portal del miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Contenido procedente de los CDC: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>

©2024, Healthcare Management Administrators, Inc.