

Actividad Física

¿Sabía usted que?

La **inactividad** física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

La **actividad** física es cualquier actividad que requiere que usted mueva su cuerpo.

¿Porqué debe usted ser activo(a) físicamente?

El hacer ejercicio puede ayudarle a:

- Controlar su peso
- Disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico
- Aumentar su “**colesterol bueno**”
- Controlar su presión arterial
- Disminuir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer
- Fortalecer sus huesos y músculos
- Dormir mejor
- Relajarse, lidiar mejor con el estrés y aumentar su nivel de energía
- Vivir más años

¿Cuánto tiempo debería de invertir en la actividad física o ejercicio?

Para que sea beneficiosa para su salud, la actividad física debe ser **moderada** o **vigorosa**. La actividad debe durar por lo menos 30 minutos diarios o 150 minutos semanales. También se recomienda que dedique 2 días para hacer ejercicios que fortalezcan sus músculos.

¡Consulte con su médico antes de comenzar una rutina nueva de actividad física!

¿Qué es la actividad física moderada y vigorosa?

¡Cuando su frecuencia cardíaca aumenta y usted suda, eso significa que usted está en paso moderado o vigoroso!

*Actividades físicas **moderadas** incluyen:*

- Caminar rápido
- Andar en bicicleta (en superficies planas)

*Actividades físicas **vigorosas** incluyen:*

- Correr/trotar
- Andar en bicicleta (en un terreno montañoso)

*Actividades de **fortalecimiento muscular** incluyen:*

- Levantamiento de pesas
- Ejercicios que utilizan su peso corporal como resistencia (pectorales y lagartijas)

¿Qué puede hacer para aumentar la actividad física en su rutina diaria?

¡Es divertido y fácil! Si usted camina por 10 minutos, o hace cualquier otra actividad mencionada anteriormente, usted puede llegar a los 150 minutos semanales!

¡Cambios simples pueden hacer una gran diferencia!

- Use las escaleras en vez del ascensor
- Camine con su perro
- Juegue con sus niños
- Baile al ritmo de su música favorita
- Practique su deporte favorito

La información presentada en este boletín fue recopilada con datos publicados por el Centro para el Control de Enfermedades.

Para más información visite <http://www.cdc.gov>

Anuncios/Announcements

Estimados participantes de San Diego,
Llámenos antes del 30 de Agosto del 2010 para
registrarse a nuestra rifa de primavera!

(619) 205 - 1926

Dear San Diego participants,
Call us before August 30, 2010 to enter
our summer raffle!

(619) 205 - 1926

Esté al corriente con las actividades del Estudio SOL visitando nuestro blog en: <http://sandiegohchssol.blogspot.com/>

To keep up to date with the latest SOL activities visit our blog at: <http://sandiegohchssol.blogspot.com/>



¡Salud Sol!

Boletín Informativo de HCHS/SOL

Volume 2, Número 5

Hispanic Community Health Study (HCHS) / Study of Latinos (SOL)

En esta edición:

Introducción	1
Eventos Comunitarios	1
Actividad Física	2

Bronx, New York

Albert Einstein
College of Medicine at
Yeshiva University
1-718-584-1563

Chicago, Illinois

Northwestern
University
University of Illinois
at Chicago
1-866-551-7882

Miami, Florida

University of Miami
1-305-243-1828

San Diego, California

San Diego
State University
1-619-205-1923

Coordinating Center

University of
North Carolina
1-919-962-3254

Conéctese con SOL

Estimado participante de SOL,

Esperamos que haya disfrutado el boletín previo sobre el síndrome metabólico. Esta edición se enfoca en la importancia de la actividad física en nuestras vidas cotidianas.

Hoy en día, el estilo de vida de la gente a cambiado drásticamente. El caminar a distancias cortas y usar las escaleras han sido sustituidos por conducir y usar el ascensor. En esta edición del boletín de SOL le presentamos información importante sobre la actividad física que puede serle útil para incorporar en su rutina diaria.

El equipo de SOL trabaja continuamente para ofrecerle información importante sobre la salud. Por favor contacte a su centro de SOL con ideas de temas para incluir en nuestros próximos boletines.

¡Como siempre, queremos mantenernos en contacto con usted!

Dr. Gregory Talavera



Eventos Comunitarios en San Diego

FAMILIA SANAS Y ACTIVAS

¡Gratis!

*Programas de ejercicio en
San Ysidro y Chula Vista*

*¡Aerobic, ejercicios
circuitos, clases para
seniors, zumba, clases de
baile, y mucho mas!*

*Para más información contacte
a Jazmin Nuno al
619-662-4100 Ext. 6950*

ACADEMIA FIT

¡GRATIS!

Clases de ejercicio en
Chula Vista, Imperial
Beach, y San Ysidro

A partir de Septiembre
2010, que incluyen: boot
camp, danza, yoga, y
kickboxing.

Para más información, llame
al Liz Mejia at
(619) 594-5398

CHULA VISTA HEALTH AND COMMUNITY SUMMER EXPO

¡Gratis!

Exámenes de salud

**Sábado, 17 de Julio del 2010,
de 11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

690 Otay Lakes Road, Ste.110
Chula Vista, CA 91910

**Para más información
llame al (619) 421-0444**