



CONTROLA  
TU RIESGO



# Controla tu riesgo\*: actividad física regular

## OBJETIVOS

Al menos 30 minutos diarios todos o casi todos los días de la semana.

## ACCIONES PARA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas que no realizan actividad física tienen un riesgo mayor de padecer un ataque cardíaco comparado con aquéllas que realizan ejercicio físico regularmente. La actividad física continuada tiene muchos efectos beneficiosos para la salud como la pérdida de peso, ayuda a dejar de fumar, reduce el estrés, disminuye la presión arterial, ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y eleva los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno).

La realización de ejercicio físico aeróbico (aquél que utiliza los grandes músculos de piernas y manos) la mayoría de los días de la semana durante 30-60 minutos ayuda al corazón a trabajar de una forma más eficiente.

Es importante hablar con tu médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicio físico.

## PLAN DE ACCIÓN

1. Haz una lista de actividades físicas que te gustan y planifica con tu médico cuáles son las más adecuadas para ti.
2. Empieza de forma progresiva hasta realizar por lo menos 30 minutos diarios todos o casi todos los días de la semana.
3. Camina de forma regular hasta alcanzar un objetivo de 10.000 pasos diarios.
4. Para no aburrirte, cambia de actividad con frecuencia.
5. Guarda un registro de la actividad física realizada.
6. Realiza el ejercicio con más gente para mantener la motivación.
7. Sube por escaleras en vez de utilizar el ascensor.
8. Utiliza vídeos didácticos de programas de ejercicio.
9. Asiste a clases de baile.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

· Más información en la web:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio.html>

· Calcula tu riesgo cardiovascular:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/recursos-didacticos/riesgo-cardiovascular.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

