

# Health Plans



## Cómo mantenerse activo y por qué es importante para su salud

Es difícil mantenerse activo cuando Netflix la pega con otra serie digna de un maratón. O cuando el clima es repugnante. O cuando las últimas noticias toman el control de su fuente social. Con todo el tiempo en interiores que estamos pasando, es más importante que nunca reservar tiempo para la actividad física.

Mantener un estilo de vida activo puede ayudarle a mantenerse saludable a largo plazo. Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#), la actividad física diaria es clave para prevenir enfermedades crónicas o potencialmente mortales, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, dolor de espalda, osteoporosis y depresión. Intente usar un diario de actividad física como el vinculado [aquí](#).

Mantenerse activo puede tomar muchas formas diferentes. Estos son algunos pequeños ajustes que puede hacer para mantenerse activo y cultivar un estilo de vida más saludable.

### 1. Ande en bicicleta o camine hasta el trabajo.

Cuando un automóvil es su principal fuente de transporte, las horas de inactividad pueden acumularse. Si vive algo cerca de su trabajo, intente andar en bicicleta o caminar al trabajo en lugar de conducir.

### 2. Establezca algunos objetivos de acondicionamiento físico.

¿Quiere recibir el premio en la salida de bolos de la compañía? ¿O PR en el Turkey Trot de este año? Los objetivos de acondicionamiento físico son una excelente manera de mantenerse activo, ponerse en forma y disfrutar de la gloria de la victoria. Comience por establecer objetivos que sean **SMART**: específicos,

medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Time-bound), para que pueda comparar su progreso con ellos. Cumplir con sus objetivos requiere algo de planificación, una rutina de capacitación, y sí, trabajo arduo y dedicación. Pero esa sensación cuando logra sus objetivos hará que todo valga la pena.

### 3. Cree una rutina de ejercicios semanal.

Planificar sus entrenamientos con anticipación le ayudará a mantenerse encaminado y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Es difícil acostumbrarse a una nueva rutina, pero a medida que comience a ponerse en forma, comenzará a sentirse bien. ¡Incluso es posible que desee intensificar más su nivel de acondicionamiento físico!

Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) recomiendan que los adultos realicen al menos 2 horas y 30 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada o 1 hora y 15 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad vigorosa. Los niños y adolescentes deben hacer 1 hora o más de actividad física todos los días. Si es nuevo en el acondicionamiento físico, comience lentamente, pero siga una rutina.

#### 4. Vaya al gimnasio.

A veces es difícil mantenerse motivado, especialmente cuando su horario está lleno y se siente agotado. Pero a decir verdad, un beneficio adicional de obtener una membresía en un gimnasio es la inspiración para ir al gimnasio. En el gimnasio, estará rodeado de personas con ideas afines que hacen que el ejercicio físico sea una prioridad, lo que puede ayudar a mantenerlo motivado para lograr sus objetivos de acondicionamiento físico. Muchos gimnasios también ofrecen divertidas clases de acondicionamiento físico, que son una excelente manera de agregar variedad a su rutina.

#### 5. Manténgase inspirado.

Mantenerse inspirado puede ser un verdadero desafío, especialmente si está haciendo ejercicio y no nota resultados inmediatos. Una forma en la que puede mantenerse motivado para mantenerse físicamente activo es hacer un tablero de inspiración (o tablero de Pinterest) de personas que lo inspiren a mantenerse activo. También puede seguir blogs inspiradores o cuentas de Instagram. Desde atletas profesionales hasta la Britney de 2001, definitivamente hay personas cuyos cuerpos y dedicación a un estilo de vida activo pueden motivarlo a permanecer activo.

#### 6. Planifique actividades de acondicionamiento físico grupales con amigos.

La presión de los pares a veces puede ser algo bueno, especialmente cuando se trata del acondicionamiento físico. La próxima vez que tenga planes con amigos, sugiera una actividad grupal como bailar, jugar a los bolos o hacer senderismo. Crear relaciones que giran únicamente en torno a los alimentos y las bebidas puede crear algunos hábitos difíciles de romper. Motívese (y motive a sus amigos) a ponerse en movimiento con algunas actividades nuevas y saludables para probar la próxima vez que compartan.

#### 7. Póngase de pie.

Sentarse demasiado en el trabajo puede disminuir el flujo sanguíneo al cerebro y al cuerpo, lo que provoca fatiga mental y física. Intente usar un escritorio de pie en el trabajo para mantener su cuerpo y mente activos mientras vence ese terrible caso del lunes. Recuerde alternar entre sentarse y pararse durante todo el día para mantener los pies, las piernas y la espalda felices.

#### 8. Párese hacia una mejor salud.

La próxima vez que elija entre escaleras mecánicas, ascensores y escaleras, elija subir por las escaleras hasta la cima. Las escaleras aumentan la frecuencia cardíaca y desarrollan el tono muscular. Son una excelente manera de implementar la actividad física en su día a día sin planificar con anticipación.

#### 9. Haga esas tareas.

Cocinar, limpiar la casa y trabajar en el jardín son excelentes maneras de aumentar su actividad física y de dividir elementos de su lista de tareas pendientes al mismo tiempo. Si se siente letárgico, ¡siempre es el momento perfecto para hacer una limpieza de “primavera”!

#### 10. Consiga una mascota.

Jugar con un amigo peludo puede ayudarle a acumular puntos de actividad. Caminata de rutina, acicalar y jugar a buscar o atrapar el punto rojo con el perro hará que su corazón bombee. Además, los [CDC](#) y los [Institutos Nacionales de Salud](#) recomiendan que las mascotas puedan disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión, disminuir la presión arterial e incluso reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

#### 11. Cambie el paisaje.

Es fácil convertirse en una persona muy sedentaria, especialmente si nunca sale de la casa. Planifique una escapada de fin de semana o viaje a algún lugar al que siempre haya querido viajar. Experimentar lo desconocido hará que se sienta más inclinado a ponerse en movimiento, echar un vistazo a algunos lugares de interés y probar cosas nuevas. Deje que el FOMO lo inspire a perseguir cascadas, pasear por ruinas antiguas o nadar con los delfines.

#### 12. Pruebe un nuevo pasatiempo.

Salga de su zona de confort con un nuevo pasatiempo como clases de yoga o salsa. Zambullirse para seguir una nueva pasión lo conectará con una comunidad de personas que lo inspirarán y desafiarán de nuevas maneras. Además, es posible que descubra algunos músculos que no sabía que existían.