

Consejo de salud: Levántese y Muévase



¿Cuánto ejercicio se necesita para gozar de buena salud? La buena noticia es que no tiene que ser un atleta de alto rendimiento. 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana pueden aportar muchos de los mismos beneficios que el ejercicio intenso.

La actividad física es cualquier cosa que ponga el cuerpo en movimiento, incluido caminar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana (o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa) y al menos 2 días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular para todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, pecho, hombros y brazos). También se recomienda que los niños y adolescentes realicen actividad física durante al menos 60 minutos al día.¹

¿Lo sabía?

Se recomienda consultar con su médico de cuidado primario antes de comenzar un programa de ejercicios.

Un programa de ejercicio moderado puede contribuir a mejorar:¹

- La eficiencia del corazón y los pulmones
- La fuerza muscular y la flexibilidad
- La quema de grasa, lo que puede ayudar a controlar el peso
- La calidad del sueño
- El bienestar general
- La reducción de otros riesgos para la salud

¿Qué se entiende por actividad física vigorosa y moderada?

La actividad moderada es un poco menos exigente que la vigorosa: la persona puede hablar, pero siente que está haciendo un esfuerzo.

Se ha demostrado que realizar 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días, junto con dos o más días de actividades de fortalecimiento muscular, ofrece beneficios de salud.²

Algunos ejemplos de actividades de intensidad moderada incluyen:

- Caminar a paso ligero
- Aeróbic acuático
- Bailar
- Andar en bicicleta en terreno llano o con algunas pendientes
- Empujar una cortadora de césped

La actividad vigorosa es aquella en la que uno se siente muy exigido y la respiración se vuelve tan agitada que mantener una conversación resulta difícil. Es probable que se produzca una respiración acelerada y un aumento considerable de la frecuencia cardíaca.²

Los siguientes son algunos ejemplos de actividades que se consideran de intensidad vigorosa:

- Trotar o correr
- Andar en bicicleta a alta velocidad o cuesta arriba
- Nadar largos
- Jugar al baloncesto o al tenis individual

Considere estos consejos para incorporar actividad física a su vida diaria:³



Levántese un poco más temprano. Comience poniendo el despertador solo cinco minutos antes. Haga estiramientos y saltos de tijera antes de ducharse, o siga una rutina de ejercicios breve en Internet.



Busque a alguien con quien hacer ejercicio. Hacer ejercicio con un amigo puede ser más entretenido que hacerlo solo, y es una buena motivación. Invite a un compañero de trabajo a caminar durante el almuerzo, o vea si algún vecino desea salir a caminar después del trabajo.



Programe sus actividades de acondicionamiento físico. Si agrega el ejercicio a su calendario como cualquier otra cita, es más probable que lo realice.



Cree un gimnasio en casa (o en el escritorio). Si tiene el equipo siempre a la mano, puede ser más fácil encontrar cinco minutos para usarlo. Una cuerda para saltar, una pelota de estabilidad, unas bandas elásticas y unas mancuernas no suelen costar mucho ni ocupan mucho espacio.



Haga ejercicio mientras trabaja. Puede aumentar su nivel de actividad y productividad con rotaciones de cuello o elevaciones de brazos (extiéndalos hacia los lados y luego hacia el techo). O haga unas cuantas flexiones adaptadas usando el borde de su escritorio.



Estacione el auto más lejos. Acumule más pasos cada día eligiendo el último lugar disponible para estacionarse adondequiera que vaya.

¿Lo sabía?

Tomar suficiente agua cada día es una parte esencial de una buena salud. El agua ayuda al cuerpo a mantener una temperatura normal, a lubricar y amortiguar las articulaciones, y a evitar la deshidratación. La deshidratación puede provocar confusión, cambios de humor, sobrecalentamiento corporal y estreñimiento.

Algunas recomendaciones útiles:

- Lleve consigo una botella de agua que pueda rellenar durante el día
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas
- Opte por tomar agua cuando coma fuera de casa

Otras bebidas más saludables son el café o el té sin aditivos, el agua con gas, la leche semidescremada o descremada, la leche de almendras o de soya, y el jugo 100% de frutas o verduras.⁴

Fuentes:

1. CDC. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html>. 2023. Consultado en abril de 2026.

2. CDC. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-adults/what-counts.html>. 2023. Consultado en abril de 2026.

3. AHA. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/no-time-for-exercise-here-are-7-easy-ways-to-move-more>. 2024. Consultado en abril de 2026.

4. CDC. <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/water-healthy-drinks/>. 2026. Consultado en abril de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.