

# QUÉ HACER SI NO LE GUSTA HACER EJERCICIO

Estar sentado mucho tiempo es un factor de riesgo importante para desarrollar diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer e incluso también puede mantener bajo su nivel de energía y estado de ánimo.

Si usted es alguien que quiere estar más saludable y controlar mejor el peso, pero no le gusta hacer ejercicio, le entregamos algunos consejos para guiarlo:

## ■ Identifica el nivel de tus actividades y progresa poco a poco



Identifica cuanto tiempo del día mantiene comportamientos sedentarios (como estar sentado o recostado) y cuanta actividad física de intensidad leve (como tareas domésticas ligeras, ir de compras, cocinar, jardinería ligera, estar de pie) y actividad física moderada a vigorosa (como caminar a paso ligero, limpieza pesada, bailar, andar en bicicleta) realiza al día.

Ahora, para mejorar su salud, piense en como puede progresar de comportamientos sedentarias a una actividad de intensidad leve o bien de una actividad de intensidad leve a una moderada a vigorosa.

Ejemplo:

En ves de realizar una reunión online sentado realizarla de pie.

## ■ Encuentra actividades que menos disguste



Ejemplos:

- Si tiene perro, planifique un paseo diario (durante la mañana o tarde)
- Desafíate a ti mismo siguiendo tus pasos diarios con tu teléfono inteligente o reloj deportivo
- Camine en una caminadora o use una bicicleta estática mientras ve sus series o películas favoritas
- Encuentre un compañero para caminar y juntos comiencen un programa de caminata rápida al aire libre.

## ■ Piense en los beneficios de un estilo de vida más activo



Una vez que esté más en movimiento, es probable que comience a disfrutar de los beneficios que puede traer un estilo de vida más activo físicamente:

- Reducción de la ansiedad y estrés
- Disminución de la presión arterial
- Mejor sueño
- Mejora en la sensibilidad a la insulina
- Mayor capacidad cardiorrespiratoria
- Menor riesgo de demencia.