

Actividad física

Trata de hacer al menos una hora de actividad física todos los días. Trata de respirar de manera acelerada, sudar o hacer que tu corazón lata más rápido. A continuación te presentamos algunas actividades divertidas que puedes intentar:

- Andar en bicicleta
- Saltar la cuerda
- Jugar a las traes
- Caminar al parque
- Karate, boxeo
- Yoga
- Correr
- Bailar
- Nadar
- Juegos activos como Xbox Kinect o Wii
- Deportes como fútbol, béisbol, básquetbol, fútbol americano, voleibol, lacrosse, hockey
- Videos de ejercicios en canales bajo demanda o en YouTube

Consejos:

- Busca más opciones en tu área en la escuela, la YMCA local, las membresías en los gimnasios o en los departamentos de recreación y parques.
- Escoge actividades divertidas que puedas hacer solo o busca unirse a un equipo o clase. Encuentra un amigo o familiar que haga la actividad contigo.
- Puedes dividir la actividad. Intenta hacer dos actividades de 30 minutos hasta completar 60 minutos.

Actividad sedentaria

Las actividades sedentarias provocan que pases periodos de tiempo sin moverte. Intenta hacer 2 horas o menos de estas actividades en conjunto en un día:

- Ver televisión o la transmisión en línea de televisión, programas o películas
- Jugar video juegos
- Usar la computador
- Conversar o enviar mensajes de texto por teléfono

Consejos:

- Comienza disminuyendo 30 minutos al día las actividades sedentarias hasta que pases 2 horas o menos haciendo estas actividades.
- Realiza tu actividad física antes de comenzar la actividad frente a la pantalla.
- Programa un cronómetro que te recuerde cuándo debes finalizar la actividad sedentaria.
- ¡Pídeles a todos en tu casa que hagan los mismos cambios para ayudar a que toda la familia sea más sana!

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.