

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#85 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



¿QUIERES ESTAR MÁS SALUDABLE?

## HAZ DE NYC TU GIMNASIO

Encuentra una clase de ejercicios gratis, únete a una liga deportiva o empieza tu propio grupo de ejercicios.

**BeFitNYC.org**

Llame al 311, o visite [nyc.gov](http://nyc.gov)

**NYC**  
Health

## ¡La actividad física es eficaz!

**Tiene beneficios de salud enormes – y te sientes muy bien.**

- La actividad física ayuda a mantener un peso saludable, mejora el ánimo, fortalece los huesos y músculos, y te ayuda a dormir mejor.
- La actividad física ayuda a prevenir la muerte prematura, y reduce el riesgo de obesidad y varios problemas, incluyendo:
  - Enfermedad cardiaca
  - Presión arterial alta
  - Diabetes
  - Derrame cerebral
- Cáncer del colon y del seno
- Depresión
- Artritis
- Osteoporosis



### Haz tu ejercicio diario poco a poco

- Bájate del subway una parada antes ..... **10 min.**
- Camina rápidamente al salir y volver de almorzar ..... **20 min.**
- Viaja al mercado de agricultores en bicicleta..... **15 min.**
- Corre atrás de los niños en el patio de recreo ..... **15 min.**

**¡Te suman 60 min. de ejercicio!**

- Camina rápidamente cuando hagas diligencias ..... **20 min.**
- Utiliza las escaleras en vez del ascensor ..... **5 min.**
- Estaciona tu automóvil unas cuadras antes de tu trabajo ..... **5 min.**

**¡Te suman 30 min. de ejercicio!**





# HAY DENTRO TU GIMNASIO

## ¿Cuánto ejercicio necesitas?

### **Puede ser menos de lo que piensas.**

- Los adultos deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física, como caminar rápidamente o montar bicicleta, por lo menos 5 días a la semana.
- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada. *Caminar* solo por 10 minutos al día, puede hacer una gran diferencia – especialmente si estás empezando.

### **Se puede diversificar.**

- No tienes que hacer tu rutina de ejercicios de una sola vez. Puedes hacerlos en periodos de 10 o 15 minutos.
- Por ejemplo, montar bicicleta por 15 minutos, dos veces al día, funciona. (Leer **Haz tu ejercicio diario poco a poco.**)

## ¡Haz de la Ciudad de Nueva York tu gimnasio!

### Aprovecha las actividades diarias.

- La actividad física no tiene que ser cara o inconveniente.
- No tienes que inscribirte en un gimnasio o comprar varios equipos lujosos. La vida diaria ofrece muchas oportunidades para el ejercicio:
  - Camina o monta bicicleta hacia el trabajo o la escuela.
  - Camina o monta bicicleta cuando tengas que hacer diligencias.
  - Utiliza transporte público con más frecuencia (en vez de conducir).
  - Bájate del autobús o subway una o dos paradas antes.
  - Utiliza las escaleras en vez del ascensor.

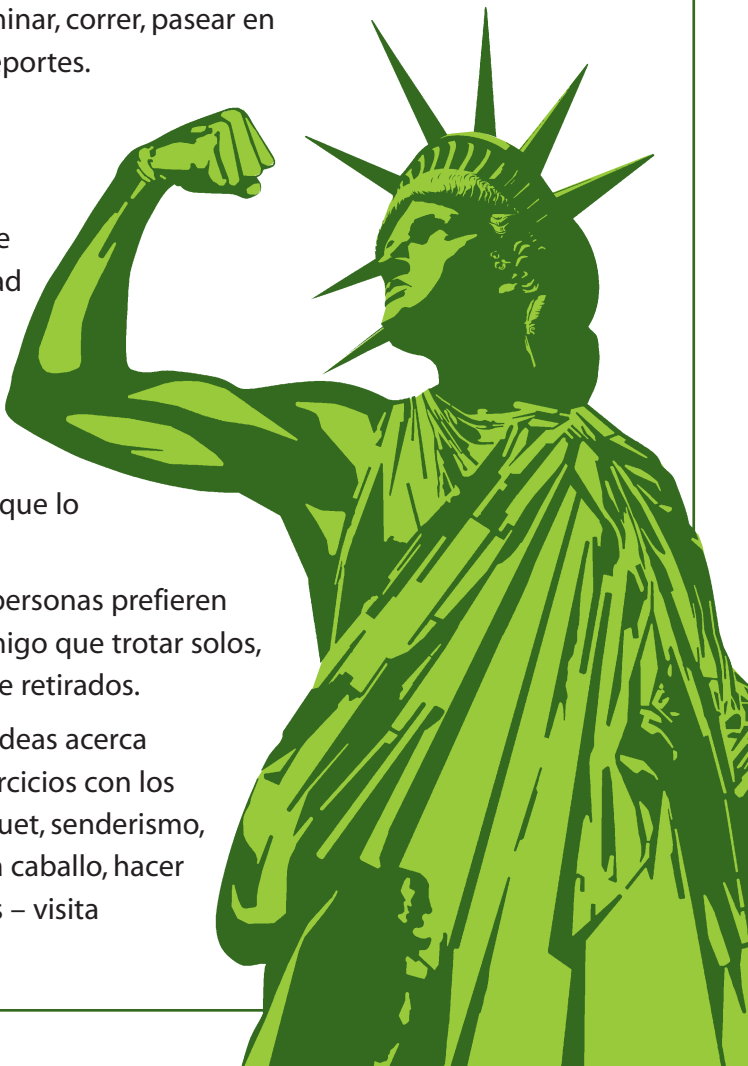
### ¡Sal y disfruta la Ciudad de Nueva York!

- Ahora tenemos más de 700 millas de carriles en las calles y espacio en los parques para andar en bicicleta.
- Tenemos cientos de lugares históricos para visitar (leer **Caminando por los lugares famosos de la Ciudad de Nueva York**).
- Tenemos miles de millas de aceras, pasillos y espacios verdes.
- Tenemos jardines botánicos, y decenas de parques con áreas para caminar, correr, pasear en bicicleta y jugar deportes.

### Hazlo con otros.

- La mayoría de las personas dicen que disfrutan la actividad física. Entonces si nos gusta tanto, ¿por qué no lo hacemos todos?
- El truco puede ser que lo hagamos JUNTOS.
- La mayoría de las personas prefieren caminar con un amigo que trotar solos, bailar en grupo que retirados.
- Para obtener más ideas acerca de cómo hacer ejercicios con los demás – jugar críquet, senderismo, hula-hula, paseos a caballo, hacer kayak, fútbol y más – visita

**BeFitNYC.org.**





## Caminando por los lugares famosos de la Ciudad de Nueva York

- ▶ Puente de Brooklyn .....1.1 millas
- ▶ Estadio de los Yankees (la circunferencia) ...1.0 milla
- ▶ Campo de Golf Split Rock en el Bronx.....3.8 millas
- ▶ Milla de los Museos en Manhattan .....1.1 millas
- ▶ Paseo Marítimo de Coney Island .....2.5 millas
- ▶ Parque Washington Square (perímetro) ....0.5 milla
- ▶ Centro Comercial de Staten Island (paseo interior) .....0.7 milla
- ▶ Recinto de la Feria Mundial de Nueva York (perímetro) .....1.3 millas

## Haz de la Ciudad de Nueva York tu gimnasio con BeFitNYC.org

- Encuentra y participa en actividades para ejercicios gratis y de bajo costo, como grupos para caminar durante el almuerzo, carreras después del trabajo, reuniones para hacer yoga y clases de Zumba.
- Crea tu propia actividad física y a través de Facebook invita a tu familia y amigos a que te acompañen.
- Localiza oportunidades locales para ejercicios cerca de ti, *incluyendo:*
  - **Shape Up New York** (clases de condición física para adultos gratis, conducidas por instructores expertos en los parques y otros lugares comunitarios)
  - **Walk NYC** (programa de caminatas para todas las edades gratis — se reúnen en ubicaciones de los parques locales en la ciudad)
  - **Summer Streets and Weekend Walks** (cierre de calles para caminatas, andar en bicicleta y otras actividades)

**BeFitNYC.org o llame al 311**

**LLAME AL  
311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email) para recibir una suscripción por correo electrónico gratis



**Departamento de Salud y Salud Mental  
de la Ciudad de Nueva York**  
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**  
Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134



LLAME AL  
**311**

Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York.  
Interpretación telefónica en más 170 idiomas