

Proteja su corazón—Controle su colesterol

Haga actividades físicas

Empiece con un poco de actividad cada día y añada unos minutos cada semana hasta alcanzar su meta.

Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada 5 días por semana, como mínimo, le ayudará a:

- ✓ Reducir su riesgo de ataque cardiaco y derrame cerebral
- ✓ Aumentar su energía
- ✓ Reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- ✓ Controlar el peso
- ✓ Bajar la presión arterial
- ✓ Aumentar 'el colesterol bueno' (HDL)
- ✓ Prevenir y controlar la diabetes

Ejemplos de actividades físicas que le ayudan a mantenerse saludable



Una caminata *rápida* cada día: al trabajo, a la escuela, al hacer los mandados



Hacer ejercicios mientras mira la televisión (estirarse, usar pesas de mano o montar una bicicleta estacionaria)



Bajarse del metro o autobús antes de su parada y caminar el resto del camino



Poner música y bailar — mueva sus brazos y su cadera



Estacionar el coche a unas cuadras de donde tiene que ir y caminar



Participar en un deporte o una clase aeróbica



Usar las escaleras en lugar del ascensor



Limpiar la casa

Hable con su proveedor de atención médica sobre la mejor actividad física para usted.