

# HOJA INFORMATIVA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizado por el Nacional Latina Health Network

## ¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física es necesaria para mantener un cuerpo sano y para prevenir el comienzo de enfermedades crónicas. La actividad física también puede controlar la obesidad, que se ha convertido en una abrumadora epidemia dentro de la comunidad latina en los últimos 20 años.

Tan sólo en el 2000, los costos de asistencia sanitaria vinculados a la inactividad física sumaron más de \$76 mil millones de dólares. Apenas 30 minutos al día y cinco veces por semana de actividad física ayudarían a mantener la buena salud de usted y de su familia.

## La Actividad Física como Método Preventivo

La actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, usted puede reducir sus riesgos y los de su familia de morir prematuramente, además de promover un estilo de vida más sano. Aquí están algunas de las razones por las que la actividad física debería convertirse en parte de su rutina diaria:

- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias cardíacas.
- Disminuye el riesgo de un derrame.
- Reduce el riesgo de desarrollar tensión alta como también reduce la presión arterial en las personas hipertensas.
- Ayuda a prevenir el desarrollo de la diabetes Tipo 2, que predomina entre los latinos.
- Puede ayudar con la pérdida de peso y para controlar la obesidad.
- Reduce la sensación de estrés, depresión y ansiedad.

## El Impacto de la Inactividad Física

### ¿Cuál es el impacto de la inactividad física dentro de la comunidad latina?

- Entre hispanos / latinos, 49.9 por ciento de los hombres y 57.1 por ciento de las mujeres son inactivos.
- Las juventudes hispana / latina y afro-americanas son menos activas que las juventudes no-hispanas y blancas.
- En el 2001, 59 por ciento de la comunidad latina presentaba sobrepeso u obesidad, comparado con el 55 por ciento de blancos.
- Aproximadamente el 30 por ciento de los niños (edades seis a 11 años) y adolescentes (edades 12 a 19) presentan sobrepeso; el 15 por ciento son obesos.
- La actividad física es el componente clave en la prevención de enfermedades cardíacas y derrames, la primera causa de muerte para los latinos en los Estados Unidos.
- Las mujeres, las minorías étnicas y las personas mayores de 45 años, son más propensas a la inactividad física.

## **Como resultado, el impacto económico de la inactividad física puede ser sustancial.**

Entre 1997 y 1999, los costos anuales de hospitalización con relación a la obesidad entre niños y adolescentes incrementaron a \$127 millones de dólares. Si sólo diez por ciento de adultos empezarán un programa regular de caminatas y ejercicios, se podrían ahorrar \$5.6 mil millones en costos relacionados a enfermedades cardíacas.

## **¿Cómo afecta la inactividad física a mi familia?**

La actividad física es un método preventivo para algunas enfermedades crónicas, como también una manera divertida de pasar un rato con su familia. Treinta minutos diarios, cinco veces por semana pueden mejorar muchísimo la salud de su familia y acercarlos más unos a otros. Aquí están algunas de las maneras en las que su familia puede participar en actividades físicas conjuntas:

- Empiece una rutina de caminatas de paso rápido o paseos en bicicleta después de las comidas con familiares o amigos.
- Explore el parque de su vecindario y sus senderos o practiquen juntos algún deporte.
- Si usted vive en un área urbana, en vez de conducir a su destino, pídale a un familiar que le acompañe a caminar.
- Anime a su (s) hijo (s) a participar en algún deporte, ya sea en el colegio o después de clases y practíquelo con él o ella.

## **Recomendaciones para la Actividad Física**

Según la American Heart Association, “Hasta las actividades de intensidad baja y moderada, practicadas por lo menos 30 minutos diarios, pueden rendir beneficios”. Algunas de estas actividades incluyen caminatas recreativas, subir escaleras, jardinería y baile. Otras actividades más vigorosas incluyen natación, ciclismo, correr o trotar.

**Nota:** Los expertos recomiendan que las personas con enfermedades crónicas, tales como enfermedades cardíacas, artritis, diabetes o tensión alta debieran hablar con su médico sobre los tipos y la cantidad de actividad física apropiada. Si usted padece de una enfermedad crónica y aún no lo ha hecho, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de actividad física. – Centers for Disease Control and Prevention, Division of Nutrition and Physical Activity.

## **Recursos**

**American Heart Association:** 1.800.AHA.USA1 (1.800.242.8721); [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC):** 1.800.311.3435;  
[www.cdc.gov/health/physact.htm](http://www.cdc.gov/health/physact.htm)

**National Institutes for Health:** [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

**President's Council on Physical Fitness and Sports:** 202.690.9000; [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

**Para mayores informes sobre actividad física, contactar:**

**National Latina Health Network**

**1680 Wisconsin Avenue, N.W., 2<sup>nd</sup> Floor ▪ Washington, DC 20007**

**Tel: 202.965.9633 ▪ Fax: 202.965.9637 ▪ Web: [www.nationallatinahealthnetwork.com](http://www.nationallatinahealthnetwork.com)**