

Ser Activo(a)!

Use buenos zapatos y calcetines.

Revise sus pies y dedos de los pies diario para ver si tiene cortes, llagas y ampollas.

Llame a su médico acerca de llagas que no desaparecen.

Mover su cuerpo aumentará su bienestar.

¿Por qué debo ser activo(a)?

- ⇒ Reduce el azúcar en sangre y el colesterol
- ⇒ Reduce la presión arterial
- ⇒ Disminuye los sentimientos de estrés, ansiedad y pánico
- ⇒ Mejora el estado de ánimo
- ⇒ Fortalece los músculos y tonifica el cuerpo

¡No tiene que ir a un gimnasio!

- ⇒ Camine a lugares en cambio de tomar el tren o el autobús
- ⇒ Suba por las escaleras
- ⇒ Baile al ritmo de su canción favorita
- ⇒ Trote en su lugar mientras ve la televisión
- ⇒ Dedíquese a un deporte con un grupo de amigos(as)

Empezando

⇒ Hable sobre sus planes de ejercicio con un médico o enfermero(a)

- ⇒ Empiece con 1-2 días a la semana.
- ⇒ Trabaje hasta lograr 5 días a la semana.

- ⇒ Debería estar un poco sin aliento.
- ⇒ Debería poder hablar pero no cantar.

⇒ Tome bastante agua cuando haga ejercicio.

⇒ Primero coma un bocadillo, si planea hacer ejercicio durante más de 45 minutos en una sesión.