

# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON ACTIVIDAD FÍSICA – CÓMO EMPEZAR

La actividad física moderada por lo menos por 30 minutos durante la mayoría de los días de la semana le puede brindar muchos beneficios para la salud, tal como disminuir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades. Lo bueno es que mantenerse físicamente activa no tiene que ser costoso o tomarle mucho tiempo. Con la técnica y el equipo apropiado, usted puede fácilmente empezar una rutina de actividad física en forma segura y divertida que le ayudará a lograr su meta.

**Mi meta (ejemplo: caminar por 15 minutos antes del trabajo, tres veces a la semana).**

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Use zapatos adecuados. Un par de zapatos con buena amortiguación y soporte para los tobillos y el arco del pie le ayudará a prevenir lesiones mientras realiza actividades físicas.
- Vístase adecuadamente. En general, es mejor usar ropa suelta que le permita moverse cómoda y libremente.
- Busque otra persona con quién hacer ejercicios. Es divertido hacer ejercicios con amigas y ellas pueden estar disponibles para darle una mano si necesita ayuda.
- Empiece despacio y aumente el esfuerzo gradualmente. Por ejemplo, a medida que se le facilita la caminata alrededor del vecindario por 15 minutos, agregue más minutos a la caminata o camine más rápido.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*“Mi amiga fue a ver al médico recientemente porque se le rompió la muñeca de la mano y descubrió que tenía los huesos frágiles debido a la osteoporosis (pérdida de hueso). No quiero que eso me pase a mí, de manera que empecé a levantar pesas porque sé que esto fortalece los huesos. Para ahorrar dinero, yo levanto latas de sopa y recipientes plásticos de un galón de leche llenos de agua y me siento más fuerte y sana”.*

*Beatriz, Newark, New Jersey*



**Escriba algunas de las cosas que tiene en la casa que podría usar como pesas.**

Latas de sopa

Recipientes de leche plásticos

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

