

# Manténgase activo durante el invierno



## *¿Porque nos preocupa que se mantenga activo durante el invierno?*

Las personas tienden a ser menos activos durante los meses del invierno y tienden a aumentar de peso y perder fuerza y resistencia debido a la inactividad.

## *¿Porque es tan importante mantenerse activo?*

Mantenerse activo durante todas las estaciones es importante. La actividad física aumenta la probabilidad de vivir más tiempo y también puede:

- Fortalecer los huesos, músculos y articulaciones
- Mejorar el sueño
- Controlar la presión arterial, azúcar en la sangre y peso
- Le ayudara a sentirse mejor consigo mismo
- Reducción de caídas y dolor de la artritis
- Prevenir las enfermedades del corazón, cáncer de colon y diabetes tipo 2

## *¿Cuanta actividad necesito?*

Los adultos necesitan por los menos 30 minutos y los niños por lo menos 60 minutos de actividad moderada todos los días. Estas actividades se deben hacer en intervalos de 10 minutos a la vez.

## *¿Como puedo estar mas activo en el invierno?*

- Camine—al aire libre (con sus amigos, niños o un perro) o en el interior (en el centro comercial o una pista bajo cubierta)
- Al aire libre—realice juegos activos con sus niños, tenga una caminata familiar, limpie su jardín/patio, o practique juegos de invierno (patinaje, esquí, trineo) si el clima lo permite.
- En interiores—escuche música y baile, salte con la cuerda, realice tareas domesticas que requieran actividad física, trote, levante pesas, salte, pruebe con un DVD de ejercicios

**Para mas información visite:** [www.cdc.gov/physicalactivity/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html)

