



Oportunidades en la Comunidad

Un paso importante al considerar el aumento de sus actividades físicas es encontrar lugares cercanos que tengan actividades deportivas y otras actividades que a usted le gustaría ser participe.

Aquí hay una lista de lugares y recursos para comenzar:

- 1) **BeFitNYC.com** 
Este portal de internet es lo último en la red investigativa para encontrar actividades gratuitas o de bajo costo en su vecindario. Solo escriba en la barra de búsqueda la actividad en que usted está interesado, ejemplo, "grupos de caminar en el Bronx" o "Clases de Zumba" y le dará una lista de actividades en su área.
- 2) **ShapeUp NYC** 
Shape Up NYC ofrece clases gratis de actividad física cada semana en docenas de localidades a través de los cinco condados. Las clases son variadas e incluyen aeróbicos, yoga, Pilates y zumba. Visite: http://www.nycgovparks.org/sub_things_to_do/programs/shape_up_ny/shape_up_ny.html
- 3) **Departamento de Parques y Recreación de NYC** el centro de recreación tiene facilidades como piscina bajo techo, cuartos de pesas, canchas de baloncesto, y estudios de bailes a precios económicos. Visite; <http://www.nycgovparks.org/facilities/recreationcenters>

Bronx Health REACH trabaja con las organizaciones religiosas del Bronx para mejorar la salud y tener acceso a mejores servicios de salud. Si tiene alguna pregunta con relación al Bronx Health REACH contáctenos al 212-633-0800 ext. 1232 o visite nuestra pagina de internet www.bronxhealthreach.org



¡Manténgase Activo, Manténgase Vivo!



Mucho de nosotros sabemos que mantenernos físicamente activos es bueno para la salud. ¿Pero cuanto de nosotros piensa en lo perjudicial que es mantenerse inactivo?

Actividades como ver televisión, trabajar en la computadora, y conducir son parte de nuestra vida diaria, pero estar sentado tanto tiempo puede hacer daño a nuestros cuerpos. Caminar en nuestra hora de almuerzo o salir del tren una parada antes de lo habitual, para caminar un poco más, mantiene nuestros cuerpos en movimiento y hace nuestras vidas más saludables. Siga leyendo para aprender claves de cómo mantenerse activo y evitar un estilo de vida sentado en una silla.

“¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio. Por tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo.” 1 Corintios. 6:19-20

Tres Tipos de Actividades Físicas

Flexibilidad

Vamos a enfrentarlo. Mientras más envejecemos menos flexible nos convertimos. Podemos aumentar



nuestra flexibilidad al hacer ejercicios de estiramiento. ¡Esto incluye; movimiento circular de cuello, estiramiento de muslos, y cualquier otra actividad que ayude a estirar los músculos!

Fortalecimiento

Ejercicios de fortalecimiento hacen nuestros músculos más fuertes al hacerlos trabajar más duro .



Ejercicios de fortalecimiento incluyen; elevación de barra, levantamiento de pesas libre o de banquillo. ¡Músculos fuertes hacen más fácil el hacer otras actividades físicas!

Ejercicio de Resistencia/Aeróbicos

Ejercicios de resistencias/ aeróbicos son excelentes para tu corazón y pulmones.



Caminar, nadar, bailar, montar bicicletas y hasta estregar y secar el piso son buenos ejercicios de resistencia/aeróbicos porque tienes que usar todo tu cuerpo al hacerlo.

Preparándose para hacer Ejercicios

Usando un calendario de ejercicios o un diario puede ser benéfico cuando esté preparándose para comenzar una actividad física. ¡Solo al escribir cuando planeamos estar activos puede ayudar a motivarnos a salir y hacerlo! Diarios de ejercicios también pueden ayudar a mantenernos más cerca de nuestras metas y monitorear nuestro progreso.

Mantenga en mente:

- Necesitamos aproximadamente 30 minutos de actividad física de nivel moderado la mayoría de los días de la semana.
- Algunos ejemplos de actividad física a niveles moderados incluyen; bailar rápido, jardinería, jugar deportes y caminar rápidamente.
- Puedes dividir los 30 minutos a través del curso del día en segmentos de 10 minutos. ¡Si ya estás haciendo los 30 minutos puedes añadir más beneficios al hacer ejercicio por más tiempo!

Algunos Consejos para Problemas al Ejercitar

Problema	Consejo
Latidos del corazón muy rápidos o irregulares	Pare el ejercicio. Tome su pulso. ¿Son los latidos irregulares? ¿Qué tan rápido esta latiendo? Tome notas y tráigalas a su doctor.
Dolor, endurecimiento o presión en el pecho, mandíbula, brazos o cuello	Pare el ejercicio. Contacte a su doctor y no comience otra vez hasta que su doctor diga que está bien.
Cansancio excesivo después del ejercicio, especialmente si está cansado 24 horas después del ejercicio	No ejercite tan vigorosamente la próxima vez. Reduzca su velocidad y disminuya el tiempo de cada ejercicio.