

Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

Comenzar un programa de ejercicios

Hacer ejercicios regularmente es parte de un estilo de vida saludable. Converse con su médico sobre el tipo y la cantidad de ejercicios que debe hacer si:

- no ha estado activo;
- tiene algún problema de salud;
- está embarazada;
- tiene más de 60 años.

El objetivo es hacer ejercicios de 4 a 6 días a la semana. Haga ejercicios durante 30 a 60 minutos cada vez. Para evitar lesiones, aumente lentamente la cantidad de días y de tiempo que pasa haciendo ejercicios.

Hacer ejercicios regularmente le ayuda a:

- mejorar el funcionamiento de su corazón y sus pulmones;
- mantener un peso saludable o a perder peso;
- mejorar el equilibrio, el tono muscular y la flexibilidad de las articulaciones;
- aliviar el estrés y la tensión y mejorar su estado de ánimo;
- reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, osteoporosis y diabetes.

Para comenzar

- **Elija un ejercicio que le guste hacer.**

Intente variar el tipo de ejercicio que hace para aumentar los beneficios para la salud y evitar el aburrimiento y las lesiones.

Tipos de ejercicios:

- Los **ejercicios aeróbicos** mueven los músculos grandes y mejoran la salud del corazón y los pulmones. Ejemplos de éstos incluyen caminar, correr, clases de ejercicio aeróbico, andar en bicicleta, nadar, jugar tenis y bailar.

Caminar es una buena opción para los principiantes. Lo único que necesita es un buen par de zapatillas. Caminando puede quemar tantas calorías como corriendo, sin el alto impacto en las articulaciones. Caminar es bueno para el corazón y los pulmones y ayuda a prevenir la osteoporosis.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
 - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

 - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
 - Have problems breathing
 - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:

 - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
 - Sudden dizziness
 - Cold sweat
 - Pallor
 - Fainting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Los **ejercicios de entrenamiento de fuerza** fortalecen los músculos y desarrollan huesos fuertes. El uso de pesas, bandas elásticas y otros equipos para levantar peso y las flexiones de brazos y los abdominales son ejemplos del entrenamiento de fuerza. Consulte a su médico antes de comenzar a realizar entrenamiento de fuerza si tiene presión arterial alta u otros problemas de salud.
- Los **ejercicios de flexibilidad**, también llamados de estiramiento, aumentan la longitud de los músculos para mejorar el equilibrio y la salud de las articulaciones. Estirarse es importante antes y después de hacer ejercicios y como un ejercicio en sí. Ejemplos incluyen el yoga y el tai chi.
- **Comience y termine una sesión de ejercicios con 5 minutos de ejercicio suave o estiramiento.**
 - Por ejemplo, camine 5 minutos antes y después de correr. Esto ayudará a evitar lesiones.
- **Haga ejercicios a un ritmo cómodo.**

Preste atención a su cuerpo. Usted está haciendo ejercicio demasiado exigente si:

 - siente dolor en las articulaciones, los pies, los tobillos o las piernas;
 - tiene problemas para respirar;
 - se siente débil o mareado durante o después de hacer ejercicios.

Deje de hacer ejercicios y llame a su médico o al 911 si tiene:

- dolor o presión en el pecho, el lado izquierdo del cuello, el hombro o el brazo izquierdo;
- mareos repentinos;
- sudor frío;
- palidez;
- desvanecimiento.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Starting an Exercise Program. Spanish