

# Arranque su travesía de movimiento hacia una salud mejor



El bienestar físico y mantener un peso saludable pueden hacer mucho por su salud en general. El movimiento regular puede ayudarlo a dormir mejor y tener más energía. También ayuda a controlar muchas condiciones de salud, como la diabetes y enfermedad renal.

Empezar a hacer actividad física quizás le de miedo, y posiblemente no sepa por dónde empezar. Pruebe estos nueve consejos de bienestar físico para dar arranque a su travesía de movimiento. ¡Vea qué le funciona!



1. **La consistencia es clave.** Mover el cuerpo todos los días, aunque sea durante pocos minutos, puede marcar una gran diferencia en su salud y cómo se siente.



2. **Camine antes de correr.** Empezar despacio es importante, para que el cuerpo se pueda adaptar de modo seguro a nuevas actividades. Empezar con caminatas de 10 minutos algunas veces al día, cinco días por semana. Si es demasiado, haga lo que pueda y empiece gradualmente a hacer más según cómo se siente.



3. **Limite el tiempo que pasa sentado o acostado en el día.** Si no se ha movido en más de 30 minutos, intente levantarse y moverse un poco. Esto ayuda a mejorar la circulación y la glucosa en sangre (el azúcar en la sangre).



4. **Encuentre maneras creativas de sumar movimiento a su rutina diaria.** ¡No necesita anotarse en el gimnasio para mantenerse sano! Pruebe estas simples actividades en casa en su tiempo libre, o mientras realiza otras tareas diarias.

- Levante pesas para hacer fuerza de bíceps usando botellas de agua o latas de sopa durante el tiempo de espera mientras cocina.
- Levante los pies para hacer ejercicios de gemelos mientras se lava los dientes.
- Marche parado en el lugar mientras espera a que se haga el café de la mañana.
- Haga lagartijas contra la pared durante los comerciales en la TV.



5. **Póngalo por escrito.** Programe cuándo, dónde y cómo hará actividad física, y siga su programa.



6. **Anótese en una clase.** Marque su calendario para participar en clases regulares, como yoga, Zumba o gimnasia acuática. Consulte los horarios de su gimnasio local o centro comunitario de recreación.



7. **Consiga un compañero de ejercicio.** Hacer actividad acompañado hace que disfrute más de moverse, y se pueden controlar mutuamente para seguir el programa.



8. **Que sea divertido.** Escuche sus canciones favoritas, un audiolibro nuevo, o un podcast mientras hace actividad.



9. **Cambie de rutina.** La variedad realmente es lo que le da gusto a la vida, así que pruebe rutinas diferentes para que sea interesante. Por ejemplo, puede salir a caminar los lunes, hacer quehaceres en su hogar o jardinería los miércoles, y salir a andar en bicicleta los sábados.



## ¿Tengo que usar todos los consejos para progresar?

No. Empiece sumando algunos de estos consejos a su rutina diaria. Haga más a medida que pueda. Realice cambios según lo necesite, para poder seguir su plan.

Armar una rutina y mejorar su estado físico lleva tiempo. Téngase paciencia y esté orgulloso de cada paso que dé.

Trabaje con su equipo de atención para encontrar un rango de peso saludable para usted. Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar actividades físicas nuevas y para obtener ideas sobre cómo sumar movimiento a su vida.

**Para más consejos sobre hacer actividad, hábitos saludables y cómo prevenir o manejar la enfermedad renal, visite [diabetes.org/kidney](https://diabetes.org/kidney).**

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (1 de agosto de 2023). Benefits of physical activity. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

2. Diabetes Care. 2016 Nov; 39(11): 2065–2079. Publicado en línea el 11 de octubre de 2016. doi: 10.2337/dc16-1728  
URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6908414/>