



## La importancia de la actividad física

---

¿Sabía usted que en EE. UU., Texas ocupa el 6o lugar entre los estados con tasas más altas de obesidad, con un 25.3%? <sup>1</sup>

El ejercicio periódico puede ayudar a que nos sintamos y veamos muy bien, pero cuando estamos ocupados, a menudo nos saltamos el ejercicio diario.

La obesidad a menudo da lugar a enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad arterial coronaria, presión arterial y cáncer del colon.

**A más de 1.3 millones de texanos se les ha diagnosticado diabetes y se calcula que unos 343,000 más tienen la enfermedad sin haberseles diagnosticado.** <sup>2</sup>

La actividad física periódica puede mejorar la salud en general y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, además de promover músculos, huesos y coyunturas más fuertes y sanos.

A la larga, hacer ejercicio le ayudará a sentirse mejor. Al hacer ejercicio periódicamente, no solo se fortalecen los huesos y se protege contra enfermedades crónicas, sino también tendrá más energía.

Además, con el ejercicio puede aumentar su resistencia, y así podrá desempeñar más fácilmente actividades diarias como hacer las compras y subir escaleras.

### ¿Cómo empiezo?

---

Usted no tiene que ir al gimnasio o grupo de acondicionamiento físico para comenzar a tener una vida más sana. Hacer ejercicio al menos **tres veces** por semana por **30 minutos** es una manera muy buena de empezar.

La actividad física periódica puede variar desde las actividades de la vida diaria, como limpiar la casa, trabajar en el jardín y caminar al perro, hasta practicar deportes organizados y actividades recreativas.

Use la guía de Texercicio, “*Elimine 300 calorías*”, que se le proporciona como un recurso de ideas nuevas y adicionales sobre actividades de acondicionamiento físico.

¡El ejercicio periódico y la nutrición adecuada pueden ayudarle a tener una vida más sana!

<sup>1</sup> Fuente: F as in Fat: How Obesity Policies are Failing in America, 2005

<sup>2</sup> Fuente: [www.dshs.state.tx.us](http://www.dshs.state.tx.us)