

# Ocho Semanas hacia la Salud Integral



Tools and Training for  
**HEALTH OUTREACH**  
IN YOUR COMMUNITY

## **Querido pasajero a la buena salud:**

Bienvenido a la aventura hacia una vida mejor.

La salud es la ventaja más valiosa que cualquier persona puede tener. Desgraciadamente, mucha gente no invierte mucho en su salud hasta que desarrolla un problema de salud serio, tal como un ataque cardíaco o cáncer.

Si usted adopta ahora una forma de vida sana, puede reducir el riesgo de serios problemas de salud, aumentar su nivel de energía, sentirse mejor y vivir muchos años más.

Esta guía personal de la buena salud será uno de sus compañeros en su plan hacia la buena salud. Cada semana se introducirá un aspecto diverso de la buena salud. Enfoque su atención en ese tema durante esa semana.

## **En ocho semanas usted aprenderá cómo:**

- Identificar y desarrollar un estilo de vida sana
- Llegar a ser más activo físicamente
- Escojer alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol
- Proteger su salud consumiendo alimentos ricos en fibra
- Lograr y mantener un peso sano
- Reconocer y evitar las dependencias
- Enfrentar más efectivamente el estrés
- Enfocar su atención en la prevención

## **Su coordinador de buena salud le acompañará también.**

Su coordinador se reunirá con usted cada semana para introducir el tema semanal, mostrarle pautas seguras y eficaces para adoptar un estilo de vida más sana y para contestar sus preguntas.

## **Su compromiso con este plan de ocho semanas es:**

- Asistir a cada reunión. Si usted no está en un grupo, estudie el tema semanal y el capítulo relacionado en su guía de salud. Reúnase con su “compañero de salud” para planear los pasos de acción para la siguiente semana.
- Hacer de la salud una de sus prioridades superiores.
- Probar las sugerencias para una vida más sana cada semana.
- Registrar su progreso llenando cada día su registro personal de buena salud.
- Completar una breve evaluación al final del curso.

Felicidades por tomar ahora medidas de precaución para mejorar su salud. Espero que este programa de ocho semanas avive su interés en la continuación de un viaje de toda la vida hacia la buena salud.

¡Buen viaje!

*Su Coordinador de la Salud*

# Contenido

**Para Comenzar**—Cómo funciona el programa de Ocho Semanas Hacia la Buena Salud ..... 2

## Temas Semanales de Salud

Cada semana se enfatizará un aspecto importante de la salud. Se presentan ocho buenas prácticas esenciales de salud. Incluyen las siguientes:

<b>Semana 1. Desarrollo de un Estilo de Vida Saludable</b>	
Planes para una salud vitalicia	
Guías para realizar el cambio .....	4
<b>Semana 2. Cómo Ser Físicamente Más Activo</b>	
Lo que la actividad física puede hacer por usted	
Actividades que disfrutará	
Nuevas pautas para estar en buenas condiciones .....	5
<b>Semana 3. Dieta Baja en Grasa Saturada y Colesterol</b>	
Coma para la salud del corazón.	
Qué grasas son mejores que otras .....	6
<b>Semana 4. Consuma Suficiente Fibra</b>	
Frutas y vegetales, los alimentos protectores	
El uso de granos integrales .....	7
<b>Semana 5. Para Alcanzar y Mantener un Peso Saludable</b>	
Las claves principales para alcanzar y mantener un peso sano	
Un guía práctica para la pérdida o mantenimiento de peso .....	8
<b>Semana 6. Frente a las Dependencias</b>	
Reconociendo la dependencia	
Para terminar y prevenir dependencias y mantener el control .....	9
<b>Semana 7. Frente al Estrés</b>	
Uso del poder de la mente para una mejor salud .....	10
<b>Semana 8. Exámenes Preventivos y Seguridad</b>	
Conozca los exámenes preventivos que se recomiendan para su edad y género	
Practique buenos principios de seguridad .....	11

## Capítulos Relacionados

1. <b>Desarrollando un Estilo de Vida Saludable</b> .....	14
2. <b>Actividad Física</b> .....	16
3. <b>Escogiendo las Grasas Adecuadas</b> .....	18
4. <b>Dietas Altas en Fibra</b> .....	22
5. <b>Un Peso Saludable</b> .....	25
6. <b>Frente a las Dependencias</b> .....	27
7. <b>Frente al Estrés</b> .....	29
8. <b>Exámenes Preventivos</b> .....	31

**Escrito por:**  
Donald R. Hall, DrPH, CHES

**Traducido por:**  
Inter-American Division of SDA  
YMCA Western Division.

First Spanish Edition 2002

*Eight Weeks to Wellness™*  
Published and copyrighted  
©1998-2006 by Wellsource® Inc.,  
Clackamas, Oregon

[www.lifelonghealth.org](http://www.lifelonghealth.org)  
[info@lifelonghealth.org](mailto:info@lifelonghealth.org)



Product #EP1010-S

## 1 Elija cómo desea usted participar.

El programa está diseñado para su participación en grupo en reuniones semanales. Si usted no se puede unir a un grupo, puede hacer un proyecto de autoestudio. En este caso, debe estudiar por su cuenta el material del tema de salud semanal y, si es posible, discutir el material y hacer planes de acción con un “compañero de salud.”

## 2 Seleccione dos metas personales de buena salud.

Encontrará en seguida una lista de metas personales de buena salud. Elija dos metas personales que, si son alcanzadas durante las próximas ocho semanas, mejorarán su nivel de salud actual. Se verá tentado a elegir una actividad que usted está haciendo ya; pero, recuerde, el punto de este programa es llevar a cabo nuevas mejoras en su salud.

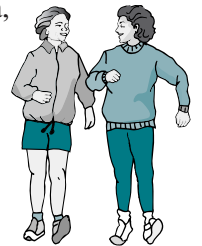
- Perder peso si tiene sobrepeso (a un paso saludable, de media libra a una libra por semana.)
- Dejar de fumar si es fumador.
- Cepillar los dientes y pasa el hilo dental diariamente.
- Comer primordialmente granos integrales (arroz moreno en vez de arroz blanco, pan 100% de trigo integral en vez de pan blanco, cereales de avena o granos integrales en vez de cereales refinados)
- Tomar diariamente de seis a ocho vasos de agua.
- Desayunar diariamente.
- Practicar una técnica de reducir el estrés, durante por lo menos quince a veinte minutos diarios, (ejemplos: tomar un baño caliente, escuchar música relajante, leer un libro interesante, caminar en la naturaleza, jugar con un niño, practicar la meditación, hablar sobre sus problemas con un amigo, o trabajar en el jardín.)
- Ver la televisión no más de una hora en días de semana y dos horas los fines de semana (o fije sus propios límites) para tener más tiempo para la actividad física, el descanso adecuado, etc.
- Fomentar una buena red de apoyo. Dedique por lo menos de quince a veinte minutos de tiempo de calidad cada día con un familiar o amigo.
- Alimentar su salud espiritual. Pase de veinte a treinta minutos cada día desarrollando su espiritualidad: estudiando, leyendo, contemplando, adorando, orando, o ayudando a algún necesitado.

- Si toma alcohol, limite su consumo a no más de una bebida si es mujer y no más de dos bebidas si es hombre. (Una bebida es una botella de doce onzas de cerveza, cinco onzas de vino, o una onza y media de licor.)
  - No comer bocadillos entre comidas (refrescos, bizcochos, papa fritas, etc.)
  - No comer después de la cena (o tres horas antes de acostarse)
- Anote sus propias metas** (pida a su coordinador que las apruebe)

\_\_\_\_\_

## 3 Reclute a un “compañero de salud.”

Cuando se hacen cambios en el estilo de vida, es más divertido hacer las actividades juntos en vez de hacerlas solo. Su compañero puede ser su cónyuge, un hijo o una hija adolescente, o un amigo—cualquier persona que le pueda ofrecer estímulo y apoyo diariamente al encarar sus desafíos de salud.



Mi compañero(a) es : \_\_\_\_\_

Teléfono o e-mail \_\_\_\_\_

## 4 Asista a las reuniones semanales.

Estas reuniones serán breves pero importantes. Se presentarán nuevos conceptos de salud en cada reunión. Tendrá también la oportunidad de comunicarse y aprender de otros que están haciendo cambios de estilo de vida igual que usted.

Es muy importante que asista a cada reunión. Tome ahora un momento para marcar su calendario. Si no va a una reunión debido a una enfermedad o emergencia, comuníquese con su coordinador (o compañero de salud) para la asignación. Si está trabajando por su propia cuenta, lea la asignación de cada semana y discuta las estrategias de esa semana con su compañero.

## 5 Haga su tarea asignada.

Cada semana, lea el material asignado de autoestudio. Esto debe tomarle solamente quince a veinte minutos de su tiempo. Si hay hojas de trabajo, llénelas. Esta es la forma en que aprenderá a manejar su salud.

El autoestudio en la casa reforzará su comprensión y conocimiento del material que le fue presentado en la reunión semanal. Si tiene alguna pregunta sobre la información en el material de autoestudio, preséntela a su coordinador en la próxima reunión.

## 6 Registre su progreso diariamente.

Lleve su Registro Personal de Bienestar cada día durante las ocho semanas siguientes. Este registro toma solamente algunos minutos, pero tales registros son esenciales para mantenerse enfocado. Debe registrar su progreso usando un sistema de “puntos de salud” que usted acumula por alcanzar sus metas cada día. Las instrucciones aparecen en cada registro (véase el Registro Personal de la Salud, Semana Uno.) Un resumen del mismo aparece más abajo.

### Hay siete metas de salud que usted puede alcanzar para ganar puntos de salud:

- Las primeras tres metas son básicas para un buen programa de salud, por eso aparecen en el registro cada semana.
  1. Hacer una actividad física diariamente.
  2. Comer de 5 a más porciones de frutas y vegetales diariamente.
  3. Obtener por lo menos siete a ocho horas de sueño diariamente.
- Las metas cuatro y cinco son las metas que usted eligió. Anótelas en su Registro Personal de Buena Salud cada semana.
- La meta seis cambia cada semana para coincidir con el tema semanal de salud.
- La meta siete se relaciona con la interacción y el estímulo que usted le da a su compañero y cualquier proyecto especial de salud en que usted participe durante estas ocho semanas (caminar, ciclismo, una caminata por el campo durante un fin de semana con su grupo, una prueba de salud, o una presentación o una clase sobre salud.)

Metas de Salud	Puntos de Salud Diarios
1. Actividades físicas	2 puntos por cada 15 minutos de actividad física ( máximo 8 puntos por día)
2. Frutas y vegetales	3 puntos por cada día que consume 5 o más porciones de frutas y vegetales
3. Sueño adecuado	3 puntos por cada día que duerma por lo menos 7 a 8 horas
4. Meta personal #1	3 puntos por cada día que cumpla su meta personal #1
5. Meta personal #2	3 puntos por cada día que cumpla su meta personal #2
6. Tema semanal de salud	2 a 4 puntos por cada día que usted cumpla la meta del tema semanal
7. Compañero o Suceso Especial	1 punto por cada día que usted anime a su compañero. 7 puntos por cualquier proyecto especial de salud o de buen estado físico que usted termine esa semana (máximo de un proyecto por semana)

**Comience con una meta razonable de ganar 75 a 100 puntos por semana. Progrese a una meta ideal de 120 a 130 o más puntos por semana. (150 puntos por semana es un logro excepcional.) Intente acumular un total de 800 a 1,000 puntos o más durante las próximas ocho semanas.**

## 7 Continúe esforzándose hacia la buena salud.

Si usted siente que va perdiendo su fuerza de voluntad, comuníquese con los miembros del grupo o con su compañero para más apoyo. Lea la lectura asignada de esa semana. Busque a alguien que usted sabe que ha logrado la meta que usted está intentando. Anime a otros. El ver su

motivación y determinación, lo puede ayudar a mantenerse enfocado y motivado.

Sea persistente. No abandone sus metas. Si ha tenido un mal día, comience de nuevo el día siguiente. Solamente fracasará si deja de intentarlo.

# Semana 1

## Desarrollo de un Estilo de Vida Saludable

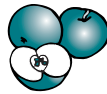
La importancia del estilo de vida en la salud y la longevidad se ilustra en un estudio sobre buenas prácticas de salud. Los investigadores documentaron las prácticas de salud de 6,900 personas que vivían en el condado de Alameda, California, y después les dieron seguimiento por 15 años. Encontraron 7 prácticas básicas de salud que pueden pronosticar buena salud y longevidad:

1. No fumar
2. Hacer actividades físicas todos los días
3. Desayunar cada mañana
4. No comer con frecuencia entre las comidas (la mayoría de los bocadillos son altos en calorías)
5. Mantener el peso en un nivel saludable
6. Dormir por lo menos 7 a 8 horas cada noche
7. Evitar el uso excesivo de alcohol (si es utilizado, no más de 1 bebida por día para las mujeres o 2 para los hombres)

Las personas que siguieron de 6 a 7 de estas buenas prácticas de la salud vivieron un nivel de 10 a 12 años más que quienes siguieron solamente 3 o menos de las prácticas. Las personas con malas prácticas de salud, también envejecieron de 20 a 30 años más pronto en su nivel de salud. Es claro que un estilo de vida saludable le puede agregar años a su vida. También le ayudará a verse y sentirse mejor todos los años de su vida.

### Asignación:

Repase las Metas Personales de Salud y elija por lo menos 2 que a usted le gustaría mejorar. Anótelas en el registro siguiente. Anote cuántos días puede cumplir por lo menos 6 de las buenas prácticas de la salud enumeradas arriba. Anote los puntos que logre. Esté pendiente de los eventos especiales de salud en su comunidad en los cuales puede participar y ganar puntos adicionales. Lea el capítulo, “Desarrollando un Estilo de Vida Saludable.” Trate de ganar por lo menos 75 puntos esta semana. ¡Anime a su compañero, y diviértase experimentando!



Registro personal de salud Semana 1	Actividad física 2 puntos por cada 15 minutos (máximo 8 puntos por día)	Frutas y vegetales 3 puntos por cada día que come 5 porciones o más	Sueño adecuado 3 puntos por cada día que duerme por lo menos 7 a 8 horas	Meta personal #1 3 puntos por cada día que usted logre la meta	Meta personal #2 3 puntos por cada día que usted logre la meta	Vida saludable 4 puntos por día si usted cumple 6 de las 7 buenas prácticas de salud enumeradas	Proyecto especial 7 puntos por proyecto (máximo 1 proyecto por semana) y 1 punto por cada día que usted anima a su compañero
Día	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							
Totales semanales							

Proyecto especial completado \_\_\_\_\_ Puntos totales de la semana \_\_\_\_\_  
(Meta para la semana 1: 75 a 100 puntos o más)

# Semana 2

## Cómo Ser Físicamente Más Activo

La actividad física protege al cuerpo contra enfermedades cardíacas, la alta presión sanguínea, la obesidad y la diabetes. También ayuda a combatir la tensión, la depresión y la fatiga. ¡Y mejor aun, le ayuda a sentirse mejor acerca de sí mismo, le da más energía y simplemente le hace sentirse bien!

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y la Universidad Americana de la Medicina de los Deportes, dice: “Cada adulto debe acumular 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, preferiblemente todos los días de la semana.” ¿Qué es una actividad de intensidad moderada? Es la actividad que aumenta moderadamente su ritmo cardíaco y la respiración pero no requiere esfuerzo excesivo, falta de aliento, o fatiga en adultos saludables. Vea los siguientes ejemplos:

- caminar rápidamente, 3 a 4 millas por hora o
- golf, caminando, o llevando los palos de golf 4 1/2 a 6 km por hora para adultos saludables
- remar tranquilamente, 2 a 4 millas por hora o
- ciclismo por placer, 8 a 10 millas por hora o 3 a 6 km por hora 12 a 15 km por hora
- cultivar un jardín, cortar el césped
- nadar, esfuerzo moderado; tenis de mesa
- bailar activamente

- ejercicios condicionadores, calistenia
- aeróbicos de bajo impacto acompañados de música

Escoja actividades que le den placer. Comience a un nivel fácil. Si usted no está acostumbrado a la actividad física regular, comience con intervalos de 5 a 10 minutos una vez o dos veces al día. Aumente lentamente hasta 30 minutos o más al día. Divida sus 30 minutos en dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos.

Busque la manera de hacer la actividad física divertida y agradable. Pruebe una variedad de actividades. Haga de la actividad física una parte importante en la vida de su familia. Anime a participar a su cónyuge, pareja, o hijos. Planee salidas y actividades juntos. ¡Considere la actividad como un juego!

También incluya actividades de estiramiento y de fuerza, tal como el yoga y levantamiento de pesas. Estas actividades dan tonicidad a los músculos y mejoran la figura y la mente. Los ejercicios para reforzar también ayudan a formar huesos fuertes.

### Asignación:

Lea el capítulo “Actividad Física.” Repase sus metas y guarde un expediente de su progreso. Intente ganar por lo menos 85 puntos de salud esta semana.



Registro personal de salud Semana 2	Actividad física 2 puntos por cada 15 minutos (máximo 8 puntos por día)	Frutas y vegetales 3 puntos por cada día que come 5 porciones o más	Sueño adecuado 3 puntos por cada día que duerme por lo menos 7 a 8 horas	Meta personal #1 3 puntos por cada día que usted logre la meta	Meta personal #2 3 puntos por cada día que usted logre la meta	Fuerza y estiramiento 4 puntos por día que usted hace ejercicios de fuerza y estiramiento	Proyecto especial 7 puntos por proyecto (máximo 1 proyecto por semana) y 1 punto por cada día que usted anima a su compañero
Día	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios	Puntos diarios
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							
Totales semanales							

Proyecto especial completado \_\_\_\_\_ Puntos totales de la semana \_\_\_\_\_

(Meta para la semana 2: 85 a 110 puntos o más)

# 1 Desarrollando un Estilo de Vida Saludable

Mientras estudiaban el estilo de vida de casi 7,000 personas por más de nueve años, los investigadores encontraron que las siete prácticas de salud siguientes se relacionan con una vida más larga y más sana.<sup>1,2</sup>

## 1. Dormir suficiente

El sueño restaura las reservas físicas y mentales. En este estudio, las personas que durmieron de siete a ocho horas diariamente vivieron más tiempo que quienes durmieron menos.

Si usted no duerme lo suficiente, está tomando prestado de la energía del día de mañana.

### Efectos de la Fatiga en la Productividad y la Salud

1. Mental—deterioro de la memoria, dificultad para concentrarse, probabilidad de hacer errores, se reacciona más lentamente
2. Emocional—más frustración y enojo
3. Social—más difícil llevarse bien con otros
4. Productividad—menos iniciativa y más tiempo requerido para terminar un trabajo
5. Seguridad—menos alerta, juicio deteriorado, más accidentes
6. Salud—menos resistencia a las enfermedades, más probabilidades de tener una gripe, más tensión, dolores de cabeza y problemas digestivos

Siete a ocho horas de descanso cada noche recargan su energía. Las investigaciones demuestran que la gente que duerme de ocho a nueve horas cada noche es la más productiva. Cuando usted no descansa lo suficiente, una breve siesta de 10 a 15 minutos puede reavivar su energía. Los descansos cortos en el trabajo y las vacaciones regulares también aumentan su productividad.

## 2. Desayunar todos los días

El desayuno ha sido llamado “la comida más importante del día.” En este estudio, la gente que desayunó cada día, vivió más tiempo que quienes no tomaron desayuno regularmente. El cuerpo y la mente necesitan los alimentos que proporciona el desayuno. La gente que no desayuna tiene bajos niveles de energía, le es más difícil concentrarse, se perturba más fácilmente y tiene más accidentes.



Para alcanzar la salud óptima, comience cada día con un buen desayuno: por ejemplo, cereal o pan tostado integrales, leche o yogur bajos en grasa y fruta.

## 3. Evitar los Bocadillos

En el estudio, la gente que no consumió bocadillos, vivió más tiempo que la gente que lo hizo regularmente. La mayoría de los bocadillos (galletas, papas fritas, refrescos de cola, pasteles, etc.) tienen un contenido nutricional pobre. Muchos bocadillos son altos en calorías, grasa, azúcar y pobres en nutrientes. La gente que toma sus comidas regulares y limita los bocadillos típicos tiene mejor nutrición y mejor salud. Si siente hambre entre las comidas, elija fruta fresca, vegetales, pan, etc.

## 4. Evitar el Uso Excesivo de Alcohol

Las personas en este estudio que casi no bebían, vivieron más tiempo que las personas que bebieron excesivamente. Si usted elige beber, las guías de nutrición de los Estados Unidos recomiendan que se limite el uso de este producto a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres. No debe beber nada si usted:

- está embarazada o planea concebir,
- es un adolescente,
- maneja un automóvil, un barco, u otro equipo,
- no puede controlar o limitar su consumo,
- está tomando medicinas,
- desea tener una mente clara para tomar decisiones.



El alcohol es responsable por más de 100,000 muertes prematuras cada año. El beber alcohol regularmente aumenta el riesgo de accidentes, la tensión arterial alta, enfermedades del hígado, ciertos tipos de cáncer y el síndrome fetal de alcohol.

## 5. No fumar

En este estudio, la gente que nunca fumó vivió más tiempo que la gente que lo hizo. El decidir no fumar, o el dejar de fumar, es una de las decisiones más importantes de salud que usted puede tomar. Al no fumar, usted reduce perceptiblemente sus riesgos de cáncer, de enfermedades cardíacas, de ataque al corazón y serias enfermedades del pulmón. Le agrega también de 7 a 8 años a su vida y goza de una salud mejor. Más de 46 millones de americanos han dejado de fumar. ¡Usted también lo puede hacer!



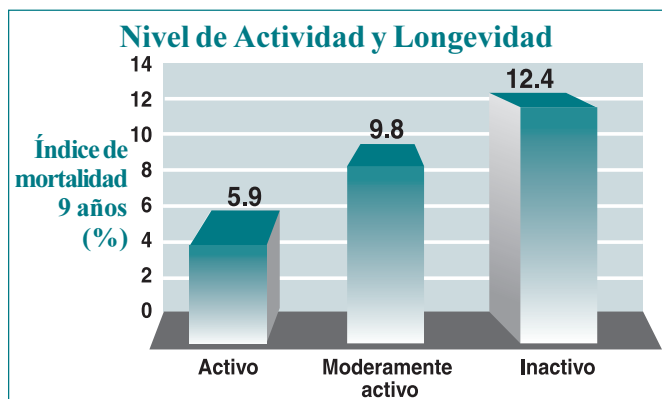
## 6. Mantener un Peso Saludable

Mantener un peso saludable es otro paso positivo hacia la salud y la longevidad. No es necesario estar delgado para tener buena salud. Sin embargo, si su peso llega a estar un 20 por ciento sobre el nivel recomendado, esto puede contribuir a muchos problemas serios, incluyendo la diabetes y la alta presión arterial. El tener demasiado sobrepeso, le evita también la participación en las actividades físicas y sociales que le añaden disfrute y agregan la diversión y alegría a la vida.

No se recomiendan las dietas tradicionales o novedosas. Para lograr el control permanente del peso, enfóquese más bien en el estilo de vida. Específicamente, sea más activo, desarrolle mejor hábitos de comer y aprenda las estrategias para manejar la tensión. Repase los aspectos siguientes para un éxito duradero.

### Diez Pasos para manejar un peso saludable

1. Evite las dietas intensivas. Una pérdida de media libra a una libra por semana es ideal.
2. Elija los alimentos bajos en grasa, especialmente de animal.
3. Limite los postres, los bocadillos y los alimentos azucarados.
4. Consuma más frutas y vegetales—5 o más porciones al día.
5. Elija panes y cereales integrales.
6. Evite el alcohol. El beber interfiere con sus resoluciones.
7. No omita alguna comida. Esto conduce a comer demasiado, más tarde. Tome un buen desayuno, un almuerzo moderado y una cena ligera y evite los bocadillos tarde en la noche.
8. Manténgase físicamente activo 30 minutos por día.
9. Consiga el descanso y la relajación adecuados.
10. Consiga la ayuda y el apoyo de la familia, amigos y grupos de apoyo cuando están disponibles.



## 7. Mantenerse Físicamente Activo

La actividad física mejora su salud y su apariencia física. Ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, cierto tipos de cáncer, el exceso de peso, la alta presión, la diabetes y el envejecimiento prematuro. En realidad, en este estudio, la actividad física regular fue el mejor elemento para predecir una larga vida. La nueva pauta para la actividad física es que:

*“Cada adulto debe acumular 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada, preferiblemente todos los días.”*

### Ejemplos de Actividades Aeróbicas.

#### Moderadas:

- Caminar enérgicamente, 3 a 4 millas (4.5 a 6 km) por hora.
- Montar bicicleta por placer, 8 a 10 millas (6 a 15 km) por hora.
- Nadar en un nivel moderado.
- Golf—acarreando los palos de golf.
- Remar 2 a 4 millas (3 a 6 km) por hora.
- Segar del césped, rastrillar las hojas, trabajar con la azada.



#### Vigorasas:

- Caminar con energía cuesta arriba o subir escaleras.
- Pedalear bicicleta rápidamente, 12-16 millas (18 a 24 km) por hora
- Nadar rápidamente.
- Deportes activos: tenis, frontón, baloncesto.
- Correr.

**Para su seguridad,** comience con las actividades moderadas que usted puede hacer fácilmente. Las actividades deben ser “suficientemente ligeras, a un tanto difíciles.” Aumente gradualmente hasta 30 minutos de actividad por día. Si usted tiene problemas del corazón u otro problema serio de salud, consiga la aprobación de su médico antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio.

**Para un éxito permanente,** elija una variedad de actividades que usted disfrute. No se sobrepase. Póngase metas que usted puede cumplir. Mantenga un registro escrito de su progreso. ¡Haga los ejercicios con un amigo y diviértase!

#### Referencias

1. Breslow and Berkman, *Health and Ways of Living, the Alameda County Study*, Oxford University Press, NY
2. Breslow and Belloc, *Preventive Medicine* 1:409-421; Vol. 2, 67-81; Vol. 9:469-483