

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#85 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



¿QUIERES ESTAR MÁS SALUDABLE?

HAZ DE NYC TU GIMNASIO

Encuentra una clase de ejercicios gratis, únete a una liga deportiva o empieza tu propio grupo de ejercicios.

BeFitNYC.org

Llame al 311, o visite nyc.gov



¡La actividad física es eficaz!

Tiene beneficios de salud enormes – y te sientes muy bien.

- La actividad física ayuda a mantener un peso saludable, mejora el ánimo, fortalece los huesos y músculos, y te ayuda a dormir mejor.
- La actividad física ayuda a prevenir la muerte prematura, y reduce el riesgo de obesidad y varios problemas, incluyendo:
 - Enfermedad cardiaca
 - Presión arterial alta
 - Diabetes
 - Derrame cerebral
- Cáncer del colon y del seno
- Depresión
- Artritis
- Osteoporosis



Haz tu ejercicio diario poco a poco

- Bájate del subway una parada antes **10 min.**
- Camina rápidamente al salir y volver de almorzar **20 min.**
- Viaja al mercado de agricultores en bicicleta..... **15 min.**
- Corre atrás de los niños en el patio de recreo **15 min.**

¡Te suman 60 min. de ejercicio!

- Camina rápidamente cuando hagas diligencias **20 min.**
- Utiliza las escaleras en vez del ascensor **5 min.**
- Estaciona tu automóvil unas cuadras antes de tu trabajo **5 min.**

¡Te suman 30 min. de ejercicio!



HAY DENTRO TU GIMNASIO

¿Cuánto ejercicio necesitas?

Puede ser menos de lo que piensas.

- Los adultos deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física, como caminar rápidamente o montar bicicleta, por lo menos 5 días a la semana.
- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada. *Caminar* solo por 10 minutos al día, puede hacer una gran diferencia – especialmente si estás empezando.

Se puede diversificar.

- No tienes que hacer tu rutina de ejercicios de una sola vez. Puedes hacerlos en periodos de 10 o 15 minutos.
- Por ejemplo, montar bicicleta por 15 minutos, dos veces al día, funciona. (Leer **Haz tu ejercicio diario poco a poco.**)

¡Haz de la Ciudad de Nueva York tu gimnasio!

Aprovecha las actividades diarias.

- La actividad física no tiene que ser cara o inconveniente.
- No tienes que inscribirte en un gimnasio o comprar varios equipos lujosos. La vida diaria ofrece muchas oportunidades para el ejercicio:
 - Camina o monta bicicleta hacia el trabajo o la escuela.
 - Camina o monta bicicleta cuando tengas que hacer diligencias.
 - Utiliza transporte público con más frecuencia (en vez de conducir).
 - Bájate del autobús o subway una o dos paradas antes.
 - Utiliza las escaleras en vez del ascensor.

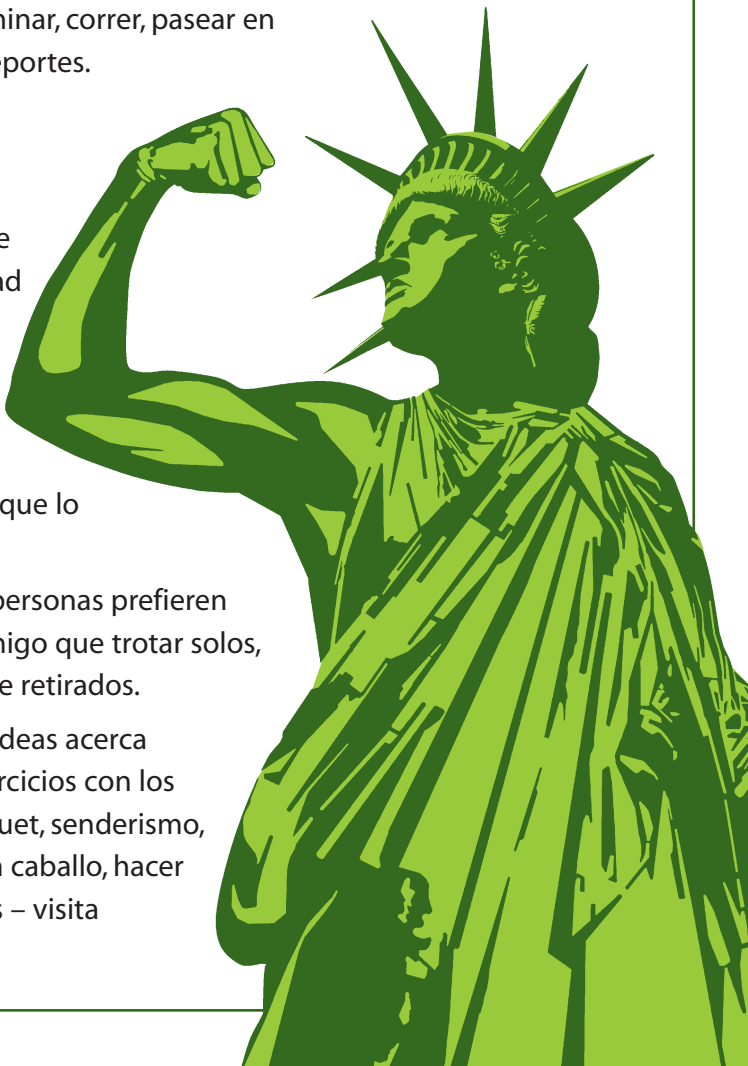
¡Sal y disfruta la Ciudad de Nueva York!

- Ahora tenemos más de 700 millas de carriles en las calles y espacio en los parques para andar en bicicleta.
- Tenemos cientos de lugares históricos para visitar (leer **Caminando por los lugares famosos de la Ciudad de Nueva York**).
- Tenemos miles de millas de aceras, pasillos y espacios verdes.
- Tenemos jardines botánicos, y decenas de parques con áreas para caminar, correr, pasear en bicicleta y jugar deportes.

Hazlo con otros.

- La mayoría de las personas dicen que disfrutan la actividad física. Entonces si nos gusta tanto, ¿por qué no lo hacemos todos?
- El truco puede ser que lo hagamos JUNTOS.
- La mayoría de las personas prefieren caminar con un amigo que trotar solos, bailar en grupo que retirados.
- Para obtener más ideas acerca de cómo hacer ejercicios con los demás – jugar críquet, senderismo, hula-hula, paseos a caballo, hacer kayak, fútbol y más – visita

BeFitNYC.org.





Caminando por los lugares famosos de la Ciudad de Nueva York

- ▶ Puente de Brooklyn1.1 millas
- ▶ Estadio de los Yankees (la circunferencia) ...1.0 milla
- ▶ Campo de Golf Split Rock en el Bronx.....3.8 millas
- ▶ Milla de los Museos en Manhattan1.1 millas
- ▶ Paseo Marítimo de Coney Island2.5 millas
- ▶ Parque Washington Square (perímetro)0.5 milla
- ▶ Centro Comercial de Staten Island (paseo interior)0.7 milla
- ▶ Recinto de la Feria Mundial de Nueva York (perímetro)1.3 millas

Haz de la Ciudad de Nueva York tu gimnasio con BeFitNYC.org

- Encuentra y participa en actividades para ejercicios gratis y de bajo costo, como grupos para caminar durante el almuerzo, carreras después del trabajo, reuniones para hacer yoga y clases de Zumba.
- Crea tu propia actividad física y a través de Facebook invita a tu familia y amigos a que te acompañen.
- Localiza oportunidades locales para ejercicios cerca de ti, *incluyendo:*
 - **Shape Up New York** (clases de condición física para adultos gratis, conducidas por instructores expertos en los parques y otros lugares comunitarios)
 - **Walk NYC** (programa de caminatas para todas las edades gratis — se reúnen en ubicaciones de los parques locales en la ciudad)
 - **Summer Streets and Weekend Walks** (cierres de calles para caminatas, andar en bicicleta y otras actividades)

BeFitNYC.org o llame al 311

**LLAME AL
311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción por correo electrónico gratis

VOLUMEN 10, NÚMERO 2

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#85 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York**
New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones
Bureau of Communications

Christina Chang, M.P.P., Comisionada Adjunta Interina
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva y Editora para Proyectos Especiales
Olivia Mera, Gerente de Proyectos
Rina Renella, Traductora

Preparado en cooperación con:
División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades,
Oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas

Un agradecimiento especial a:
Lillian Dunn, M.P.H.



¿QUIERES ESTAR MÁS SALUDABLE?

**HAZ DE NYC
TU GIMNASIO**



LLAME AL
311

Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York.
Interpretación telefónica en más 170 idiomas