CONSEJOS DE SALUD

Ejercicio

El ejercicio consiste en el movimiento corporal mediante diferentes actividades que mejoran la salud general. Es más efectivo cuando se convierte en un hábito o forma parte de la rutina diaria.

Empezando

Puede ser útil probar diferentes actividades físicas para ver qué les gusta. A algunas personas les gusta hacer ejercicio en entornos comunitarios como un gimnasio, un centro recreativo o un parque, mientras que a otras les gusta hacerlo en casa.

Se pueden encontrar muchos tipos diferentes de ejercicios en línea, como en YouTube.

Si alguien padece una enfermedad crónica, como una cardiopatía o diabetes, es importante consultar con un médico antes de empezar. Este puede garantizar que la persona haga ejercicio de forma saludable y segura.

Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Beneficios

Salud mental y emocional

- Gestionar mejor el estrés
- Aumenta las endorfinas

Salud física

- Mejora el nivel de colesterol en sangre para prevenir problemas cardíacos.
- Reduce la presión arterial para ayudar a prevenir accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.
- Controla la diabetes o reduce el riesgo
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Fortalece los músculos
- Previene caídas y fracturas

Llame al 911 de inmediato si hay,

- Dolor de pecho continuo
- Nueva sensación de ardor, tirantez o presión en el cuerpo.
- Dificultad para respirar anormal
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Desmayo

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.