



## PAUTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ELEVAR TU FRECUENCIA CARDÍACA

Cuando se trata de actividad física, es importante que prestes atención al ritmo y la frecuencia con la que aumenta tu ritmo cardíaco.

Las pautas de actividad física recomendadas por la American Heart Association (AHA) incluyen:

- Realiza al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar).
- Otra alternativa es realizar 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa (como correr o caminar cuesta arriba, remar).
- Otra alternativa (idealmente) es una combinación de ambos, repartidos a lo largo de la semana.
- Agrega actividad de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a intensidad alta (como resistencia o pesas) al menos 2 días a la semana.
- Pasa menos tiempo sentado(a). Incluso la actividad de intensidad ligera puede compensar algunos de los riesgos de ser sedentario(a).
- Aumenta tu cantidad e intensidad gradualmente con el tiempo.

“Eleva la frecuencia cardíaca es importante para mejorar la condición cardiovascular, pero se puede lograr con una variedad de actividades”, señala el doctor Michael Tiso, médico de medicina interna y medicina deportiva en el Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio.

“Y no te desanimes: si no puedes caminar 30 minutos o 7,000 pasos al día, comienza con una caminata de 5 a 10 minutos. Si no puedes hacer eso, camina desde el lugar más alejado del estacionamiento”, aconsejó.

“Cualquier actividad es un comienzo y, antes de que te des cuenta, se convierte en parte de tu rutina diaria”, subrayó el experto.

Click!Salud