

# Ejercicio físico

## Physical Exercise

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series



El **ejercicio físico** es cualquier movimiento corporal que se realiza con el fin de mantener o mejorar la salud. Hay tres niveles de ejercicio: leve, moderado y vigoroso.

- En el **ejercicio leve**, usted no se siente sin aliento y puede hablar con alguien mientras lo hace.
- En el **ejercicio moderado**, usted siente un poco de falta de aliento. Puede hablar con alguien mientras lo hace, pero quizás le resulte un poco difícil.
- En el **ejercicio vigoroso**, usted se siente con falta de aliento y le cuesta mucho hablar con alguien.

Incluya algún tipo de ejercicio físico como parte de su rutina diaria. Usted puede hacer ejercicio mientras está de pie, sentado o recostado. Existen opciones de ejercicio físico para todas las personas.

### Beneficios del ejercicio físico

- Fortalece y tonifica los músculos.
- Le da más flexibilidad.
- Mejora la calidad de vida.
- Mejora la resistencia física.
- Ayuda a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.

### Su programa de ejercicio físico

Su programa de ejercicio físico debe incluir movimientos que aumenten el ritmo cardíaco, ayuden a estirar su cuerpo y fortalezcan los músculos. Incluya diferentes tipos de ejercicio en su programa. Por ejemplo:

- Jugar boliche
- Bailar
- Pescar
- Jugar con su mascota
- Levantar pesas
- Jugar al básquetbol en silla de ruedas
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Tomar clases en el gimnasio
- Caminar con un amigo.
- Trabajar en el jardín
- Hacer yoga

\*Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico.



① **Llame al miembro del equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life para cualquier pregunta.**  
**984-974-1000**

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 01/07/14

Este folleto es solo una guía. No reemplaza el consejo de su equipo de atención médica. Si tiene preguntas, llame al número de teléfono en su hoja de alta médica o llame al consultorio de su médico. HDF3804; 09/16; 7.0/5.8