



# PREVENCIÓN Y BIENESTAR SALUD FÍSICA

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Tener un estilo de vida saludable implica tomar decisiones que favorecen su salud. Es pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, como la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés. También significa ser proactivo en el cuidado de la salud, por ejemplo, ir al médico y al dentista. Es importante hacer elecciones saludables en estos aspectos de la vida y entender cómo pueden prevenir o reducir problemas graves de salud.

## Consejos útiles para mejorar la salud física

Incorpore la actividad física a su rutina diaria:



Incluya 20 a 25 minutos de ejercicio o actividad física en sus actividades diarias.

Visite al menos una vez al día lugares donde pueda mantenerse activo, como parques públicos, senderos para caminatas, canchas de básquet o paseos de compras.

Ayude con las tareas de jardinería, como regar y cuidar las plantas, barrer o pasar el rastrillo.

En lugar de mirar la televisión después de cenar, camine por 15 minutos.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a las personas, a sus familias y a otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

## Actividad física (continuación)

Encuentre lugares donde se sienta cómodo para hacer ejercicio.

Compre o pida prestados equipos económicos que promuevan la actividad física, como una pelota de kickball, un hula hula, una pelota de playa o bandas elásticas.

¡Recuerde mantenerse hidratado al hacer ejercicio!

Considere la forma en que las limitaciones físicas (como el dolor) pueden afectar la actividad física.

Hable con su médico para entender qué puede hacer y cómo puede modificar los ejercicios o actividades.

Fuente: [CDC](#)

