



# PREVENCIÓN Y BIENESTAR SALUD FÍSICA

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Un estilo de vida saludable implica hacer elecciones que mejoren la salud. Esto significa pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, lo que incluye 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.

Fuente: [Health Affairs](#)

## Actividad física y ejercicio

Las personas adultas deberían hacer ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular. Puede que sea necesario comenzar de a poco e ir aumentando la actividad con el transcurso de las semanas. Se recomienda que cada semana las personas practiquen al menos:

2.5 horas de actividad física aeróbica de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, nadar, hacer ejercicios aeróbicos en el agua, andar en bicicleta o rodar en una silla de ruedas, o

1.25 horas de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa 2 o más veces por semana, como correr o jugar al básquetbol en silla de ruedas; y

dos o más veces por semana, realicen actividades de fortalecimiento muscular que involucren a todos los grupos musculares principales, como trabajar con bandas elásticas.

Fuente: [Las discapacidades y la promoción de la salud - CDC](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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](#).

# Consejos útiles para mejorar la salud física

## Incorpore la actividad física a la rutina diaria de la persona

Incluya 20 a 25 minutos de ejercicio o actividad física en las actividades diarias de la persona.

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

Invite a las personas a participar en las tareas de jardinería, como regar y cuidar las plantas, barrer o pasar el rastrillo.

En lugar de mirar la televisión después de cenar, aliéntelas a caminar por 15 minutos.

## Encuentre lugares accesibles donde las personas se sientan cómodas para hacer ejercicio.

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

**¡Recuerde a las personas a las que brinda apoyo que se mantengan hidratadas al hacer ejercicio!**

Lleve un estilo de vida activo para dar un ejemplo positivo.

Considere la forma en que las limitaciones físicas (como el dolor) pueden afectar la capacidad de la persona de mantenerse activa físicamente.

Consulte al médico o profesional de salud de la persona para entender qué puede hacer y cómo se pueden modificar los ejercicios o actividades.

Fuente: [CDC](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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](#).

## Estadísticas

De acuerdo con la encuesta más reciente de Indicadores Básicos Nacionales (NCI) de los adultos con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo de California:



SE CONSIDERA QUE EL **28%** TIENE SOBREPESO Y EL **33%** PRESENTA OBESIDAD, EN FUNCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).



EL **70%** DE LOS ADULTOS ENTREVISTADOS INFORMARON NO HACER ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO DE FORMA REGULAR.

Fuente: datos de la Encuesta de Indicadores Básicos Nacionales de California para el [FY 2020-21](#)

## Recursos adicionales

[Understand how Disability Impacts California](#)

Para descargar el documento en formato PDF: [CA Disability and Health State Profile FINAL \(cdc.gov\)](#)

[Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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](#).