

EL EJERCICIO Y EL MANEJO DEL COLESTEROL EN LA SANGRE

TRANSCRIPCIÓN

Realizar actividad física habitual y ejercicio es una parte clave de su plan de manejo de colesterol. La actividad física habitual aumenta su colesterol bueno, su HDL, la sustancia que hace feliz a su cuerpo.

Intente con actividades aeróbicas o algún tipo de ejercicio que haga latir su corazón, como caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta, correr y bailar.

Aumente su actividad física diaria solamente haciendo unos pequeños cambios todos los días. Estacione más lejos de la tienda. Use las escaleras en lugar del ascensor. Realice tareas domésticas. Después, intente agregar algo de caminata. Cinco minutos aquí. Diez minutos allí. Todos los días.

“Lo importante para mí es caminar todos los días. Y si sólo puedo hacerlo quince minutos, y lo hago eso quince minutos. Y si me siento cómoda después de quince minutos, después de un rato puedo aumentar hasta veinte minutos.”

“Un poco de ejercicio es bueno. Comience poco a poco y después aumentar gradualmente hasta llegar a su meta.”

Comience lentamente y aumente hasta una meta de 40 minutos de actividad moderada a vigorosa, de 3 a 4 veces por semana. Entrene 10 minutos aquí, otros 10 minutos allí, hasta alcanzar su meta, no tiene que hacerlo todo de una vez.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo está planeando aumentar su actividad.