



EJERCICIO

- Mejora la salud mental y el estado de ánimo
- Fortalece los huesos y músculos
- Ayuda a bajar o controlar la presión arterial
- Reduce el riesgo de enfermedad del corazón y diabetes

Los adultos necesitan:

- 2.5 horas de actividad aeróbica moderada cada semana



Pasear en bicicleta



Trabajar en su jardín



Hacer limpieza



Caminar

- Ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos 2 días por semana.



Yoga



Lagartijas



Entrenamiento de resistencia con banda elástica



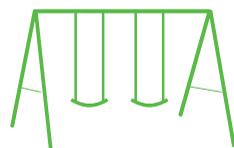
Abdominales



Levantar pesas

Los niños necesitan:

- Por lo menos 1 hora de actividad física cada día
- Actividad intensa por lo menos 3 días por semana
- Ejercicios para fortalecer sus músculos y huesos por lo menos 3 días por semana



Integral Care ofrece grupos de bienestar, programas de ejercicio y nutrición para las personas que quieran aprender cómo llevar una vida saludable. Contacte al encargado de su caso para más información.



RELAJACIÓN

- Alivia el estrés, la ansiedad y el dolor
- Mejora el estado de ánimo y reduce la presión arterial
- Fortalece el sistema inmunológico y reduce problemas del corazón



Camine al aire libre



Escuche música



Cierre los ojos y respire profundo y despacio



Haga estiramientos o yoga



DORMIR

- Mejora la memoria y enfoca la atención
- Ayuda a mantener un peso saludable y reduce el estrés
- Previene accidentes debidos al sueño



Limite el consumo de cafeína por la tarde y la noche



Mantenga su habitación a una temperatura fresca y agradable



Evite usar pantallas electrónicas una hora antes de acostarse



Fije un horario regular para dormir

¿Cuánto sueño necesita cada noche?



Niños de edad pre-escolar
11-12 horas



Niños de edad escolar
10 horas



Adolescentes
9-10 horas



Adultos
7-8 horas

Si piensa que su dificultad para dormir afecta su trabajo o su vida personal, consulte a su médico.