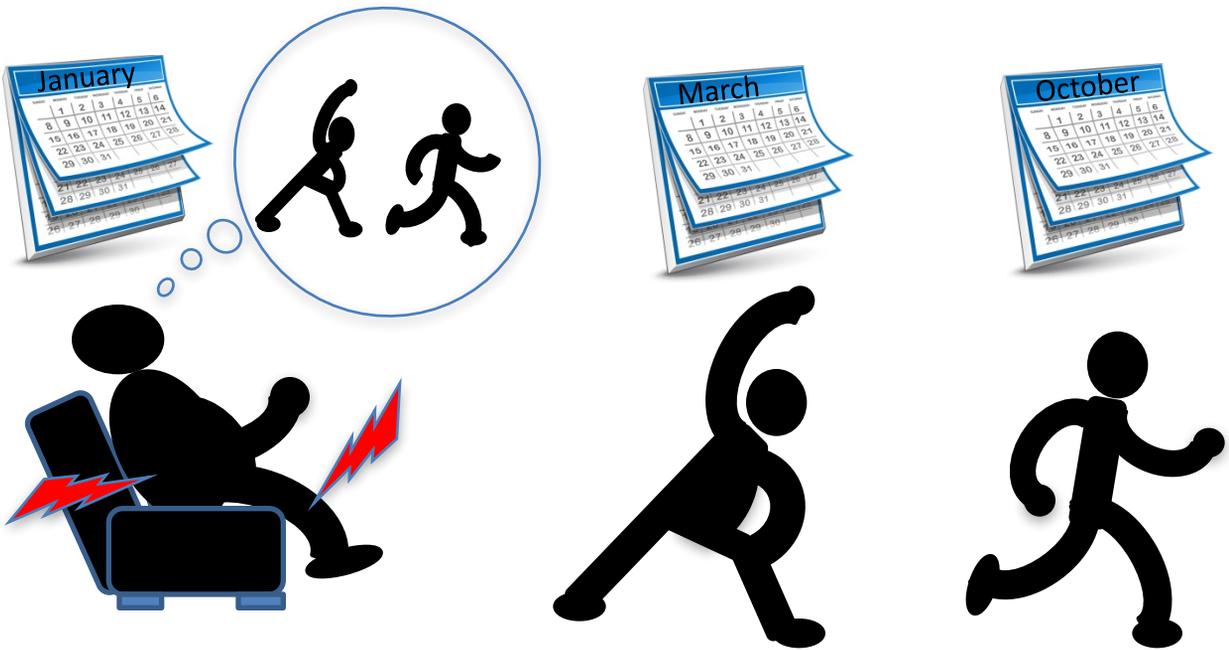


# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD!



- **Lleva una vida activa para evitar enfermedades crónicas, mejorar tu bienestar, reducir el estrés, y vivir más años.**
- **Participa en actividades físicas por lo menos 150 minutos por semana.**
- **Incluye entrenamiento de fortaleza en tu actividad.**
- **Sigue activo porque te puede ayudar a reducir accidentes y el absentismo por enfermedad o lesión.**

## TWH 9: ¿Qué tiene que ver el ejercicio con esto?

<http://ow.ly/jHa00>

**INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.**

Hoy la reunión de seguridad trata sobre un trabajador que bajó 30 libras de peso haciendo ejercicio y comiendo saludablemente. Este señor había sido obeso toda su vida, pero al someterse a limitar el consumo de comida basura y a permanecer activo de 4 a 5 veces por semana, él cambió su talla de cintura de 54 a 34 y el tamaño de su camisa de 3-XL a talla mediana. Con frecuencia viaja por su trabajo y realiza varios ejercicios que practica en el hotel para asegurar nunca pasar un día sin hacer ejercicios. Su *blog* (diario electrónico), donde escribe de su experiencia, le facilitó a desarrollar un grupo de apoyo que le ayuda a permanecer en buen camino.

La recomendación para los adultos es realizar actividades aeróbicas moderadas por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) cada semana (ej.: caminar rápido, trotar, andar en bicicleta, nadar, o caminar en montaña) junto con ejercicios de fortalecimiento de músculos dos días por semana. Mientras se hace ejercicio moderado, por lo general respirarías más rápido de lo normal y aumentarías tu ritmo cardíaco, pero aún así podrías entablar una conversación. La actividad física regular podría ayudar a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, derrames, diabetes tipo 2, algunos cánceres, podría ayudar a controlar el peso, fortalecer tus huesos y músculos, mejorar tu estado de ánimo, prevenir caídas a los ancianos, y alargar tu vida. La gente en mejor forma física también tiene menor posibilidad de lesiones laborales y se recuperan de las lesiones más rápido, si llegaran a suceder.

### **Varias maneras de hacer ejercicio con regularidad y mantenerte activo físicamente:**

- Integrar actividad física a tu rutina. Por ejemplo, ir al trabajo en bicicleta la mayor parte de la semana, ir de compras caminando a la tienda local, ir a caminar con un colega durante los descansos laborales.
- Crear una meta clara para mantener una rutina de actividad física y conseguir un amigo o pariente (un compadre de ejercicios) con quien ir a hacer ejercicios. Motivarse entre sí para cumplir con las metas.
- Darle prioridad a la actividad física regular.
- La actividad física podría derrotar el estrés. Una caminata frecuente podría ayudar a despejar la mente.
- Si hay un gimnasio en el trabajo, lleva tu ropa para hacer ejercicio al trabajo.
- La actividad física regular puede ser gratis. No tienes que conseguir una membresía cara. Sale afuera o descubre un parque cerca de tu casa o de tu hogar.

**PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?” Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.**

### **TERMINA CON EL PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir).**

- ¿Cuáles son algunas maneras en que participas en actividades físicas regulares?
- ¿Cuáles son tus ejercicios favoritos y actividades para fortalecer los músculos?
- ¿Cuáles son las estrategias eficaces para continuar la actividad física en y fuera del trabajo?
- ¿Qué es lo que te motiva para seguir con tus actividades físicas?