

Physical Activity Patient Information Sheet

What is physical activity?

Physical activity simply means movement of the body that uses energy. Walking, gardening, briskly pushing a baby stroller, climbing the stairs, playing soccer, or dancing the night away are all good examples of being active. For health benefits, physical activity should be moderate or vigorous and add up to at least 30 minutes a day.

Moderate physical activities include:

- Walking briskly (about 3 ½ miles per hour)
- Hiking
- Gardening/yard work
- Dancing
- Golf (walking and carrying clubs)
- Bicycling (less than 10 miles per hour)
- Weight training (general light workout)

Vigorous physical activities include:

- Running/jogging (5 miles per hour)
- Bicycling (more than 10 miles per hour)
- Swimming (freestyle laps)
- Aerobics
- Walking very fast (4 ½ miles per hour)
- Heavy yard work, such as chopping wood
- Weight lifting (vigorous effort)
- Basketball (competitive)

Some physical activities are not intense enough to help you meet the recommendations. Although you are moving, these activities do not increase your heart rate, so you should not count these towards the 30 or more minutes a day that you should strive for. These include walking at a casual pace, such as while grocery shopping, and doing light household chores. Visit the Patient Resources section of the Personal MD web site for more information.

It is very important to consult a doctor before starting any type of exercise. Those with high blood pressure must take additional precautionary measures against dizziness, which could cause injury when exercising. Those suffering from back problems may require a program exercise prescribed by a doctor and be advised by a Physical Therapist or exercise physiologist. Always stop exercising immediately if you feel shortness of breath, dizziness, or pain.

PERSONAL MD[®]
Healthcare for the rest of us.

www.PersonalMDonline.com



Major changes in your diet, health, and exercise routines should always be discussed with your primary care physician.

La actividad física

Información para el Paciente

¿Qué es la actividad física?

La actividad física simplemente significa el movimiento del cuerpo que consume energía. Paseos, jardinería, rápidamente empujando un cochecito de bebé, subir las escaleras, jugar fútbol, o bailar toda la noche son buenos ejemplos de estar activos. Para las prestaciones de salud, actividad física debe ser moderada o vigorosa y añadir hasta al menos 30 minutos al día.

Actividades físicas moderadas incluyen:

- Caminar rápido (3 ½ millas por hora)
- Paseos
- Jardinería / trabajar en el jardín
- Baillar
- Golf (caminar y llevar palos)
- Andar en bicicleta (menos de 10 millas por hora)
- El entrenamiento con pesas (entrenamiento ligero en general)

Actividades físicas vigorosas incluyen:

- Correr / trote (5 millas por hora)
- Andar en bicicleta (más de 10 millas por hora)
- Piscina (tramos de estilo libre)
- Aerobic
- Caminar muy rápido (4 ½ millas por hora)
- trabajar en el jardín pesados, como cortar leña
- El levantamiento de pesas (esfuerzo vigoroso)
- Baloncesto (competitivo)

Algunas de las actividades físicas no son lo suficientemente intenso como para ayudarle a cumplir las recomendaciones. Aunque te estás moviendo, estas actividades no aumentan su ritmo cardíaco, lo que no debería contar estos hacia el 30 o más minutos al día que debe luchar. Estos incluyen caminar a un paso casual, como mientras que las compras de comestibles, y haciendo las tareas domésticas ligeras. Visita la sección de Recursos del Paciente del sitio web de MD personal para más información.

Es muy importante que consulte un doctor antes de empezar cualquier tipo de ejercicio. Aquellos individuos con presión arterial alta deberán tomar medidas de precaución adicionales contra el mareo, el cual podría causarle lesiones al hacer ejercicio. Quienes padezcan de problemas con la espalda podrían requerir un programa de ejercicio prescrito por un médico y ser asesorado por un fisioterapeuta o fisiólogo de ejercicios. Siempre suspenda el ejercicio inmediatamente, apenas se sienta alcanzado de aliento, con mareo o con dolor.

PERSONAL MD[®]
Healthcare for the rest of us.

www.PersonalMDonline.com



Los cambios importantes en su dieta, la salud, y las rutinas de ejercicio siempre debe ser discutido con su médico de atención primaria.