

# PREVENTION WEDNESDAY

SUN MON TUE


THUR FRI SAT

City of Baltimore


Health Department

## ¡Ejercicio Baltimore!

### ¿Sabía Usted?

 El ejercicio ayuda a controlar su peso, fortalece los huesos, ayuda a formar músculos, disminuye el estrés, y mejora la salud en general.

 El Dpto. de Salud de los EEUU recomienda de 30 a 60 minutos de ejercicio cada día.

 El ejercicio debe incluir ejercicios que fortalezcan los grupos de músculos más grandes del cuerpo (las piernas, caderas, espalda, abdominales, pecho, hombros y brazos) 2 o más días cada semana.

Chequee el plan de ejercicio de la alcaldesa de Baltimore Sheila Dixon

**Marzo 19 – Aeróbicos con Sheila Dixon**  
6:30-8:30 p.m.

Fred B. Leidig Recreation Center  
4521 Frederick Avenue

**Marzo 28 – Caminata con Denise Koch**  
10a.m. –12p.m.

4500 Franklin Town Road  
Gwynn Falls Trail Winans Meadow  
[www.befitbaltimore.com](http://www.befitbaltimore.com)

### Consejos para la prevención:

#### Consejo #1: ¡Haga ejercicio diariamente!



Consulte con su medico para determinar el mejor plan de ejercicio para usted. Para ver a un médico o ayuda con seguro de salud, llame a Baltimore Health Care Access al **311** ó al **410-649-0500**.

#### Consejo #2: Camine a todos lados.

Haga ejercicio caminando tanto como sea posible. Si hay escaleras, suba y baje como forma de ejercicio. Llame a Recreation and Parks para encontrar sitios cerca a usted: **410-396-7900**.

#### Consejo #3: Tome mucha agua.

Es importante mantenerse hidratado cuando haga ejercicio. Tome 8 vasos de agua al día. En personas con ciertos problemas de salud, tomar mucha agua puede causar problemas. Por favor consulte con su médico si tiene falla crónica de los riñones o del corazón.



## Información y Referencias

---

### **Academia Americana de Pediatría**

Información para padres de familia, seleccione “Exercise”.

<http://www.aap.org/healthtopics/physact.cfm>

### **Asociación Americana del Corazón**

Actividades físicas para niños.

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596>

### **Centro para el Control y Prevención de Enfermedades**

Información acerca de la actividad física para todas las edades.

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>

### **Departamento de Salud**

Recomendaciones del consejo presidencial sobre ejercicio y deportes

[http://www.fitness.gov/home\\_about.htm](http://www.fitness.gov/home_about.htm)

### **La Clínica Mayo**

Agua: ¿Cuánto beber todos los días?

<http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283>

### **Be Fit Baltimore**

<http://www.befitbaltimore.com/calendar.php>