

# Estar activo en la adolescencia

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

Tus años de adolescencia son un momento para descubrir quién eres y en quién quieres ser. Eso incluye aprender a sentir alegría, energía y confianza en tu cuerpo. Haz amigos y exprésate a través del baile, deporte y actividades al aire libre como el andar en patineta o senderismo.

¿Sabías que inmediatamente después de la actividad física puedes concentrarte mejor, pensar más rápido y resolver problemas mejor? Estar activo también te ayuda a dormir mejor, desarrollar huesos fuertes y mantener un peso saludable. Los expertos en salud recomiendan lo siguiente para adolescentes.

## Empezando

### Comienza Sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Pasea al perro. Baila en tu habitación. Camina o anda en bicicleta a la escuela. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día.



### Haz 60 minutos en total de actividad todos los días.

Esto incluye actividad para tu corazón, músculos y huesos. El ejercicio debe ser vigoroso tres días por semana. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 30-45 minutos. ¡Todo está bien!



### Encuentra algo que sea divertido

¡Si lo amas, lo harás! ¿Te gusta el fútbol? ¿Danza? ¿Jugar baloncesto? ¿Levantamiento de pesas? ¿Centro recreativo en el barrio? Haz que un amigo sea activo contigo. Es más probable que continúes haciéndolo.



### Menos tiempo frente la pantalla

No pases más de 2 horas sentado frente al televisor o la computadora en casa todos los días. En serio. Después de que hayas terminado con la tarea, párate para ser activo.



Comienza donde estás. **Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.**

## Consejos sobre la actividad física para los adolescentes

La variedad es más divertida y evita el agotamiento físico y mental. Prueba una combinación de actividades individuales y de equipo.

Durante los años de crecimiento, los huesos pueden crecer más rápido que los músculos. Estira las pantorrillas, la cadera delantera y la parte posterior de los muslos. Mantén por 30 segundos hasta un punto de tensión.

Usa el equipo adecuado para hacer tus actividades de manera segura, por ejemplo, zapatos para correr con soporte, casco de bicicleta, protectores faciales, etc.

¡Los adolescentes necesitan dormir 8-10 horas cada noche! Evita el tiempo frente a la pantalla al menos 1 hora antes de acostarte y mantén tu habitación oscura, tranquila y fresca. Tendrás un mejor rendimiento todo el día.

¡Comparte una selfie activo! #EjerciciosMedicina



# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta tu ritmo cardíaco y tu respiración y mejorará tu energía. Encuentra formas divertidas de hacer actividades de intensidad moderada (como una caminata rápida, andar en bicicleta, videojuegos activos) o actividades vigorosas (como fútbol, ??baloncesto, correr, bailar hip hop, karate).

## ¿Qué?

Cualquier actividad rítmica y continua



## ¿Con qué frecuencia?

¡Todos los días!  
(actividad vigorosa en al menos 3 de esos días)



## ¿Qué tan difícil?

De bastante ligero a algo difícil



## ¿Cuánto?

Como parte de los 60 minutos de actividad diaria



**Recuerda:** Sé activo como sea y donde sea que puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad. No te olvides de calentar y enfriarte. Aumente gradualmente tu ritmo y tiempo.

# Fortalecimiento muscular



Los ejercicios que ponen a prueba a tus músculos incluyen levantar pesas usando pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones, sentadillas, planchas). También puedes fortalecerte a través de actividades como escalar, lucha libre, yoga y juegos como tirar de la cuerda. ¿Por qué no ser más saludable y más fuerte para todo lo que quieres hacer?

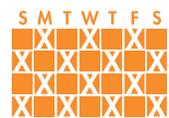
## ¿Qué?

Entrenamiento muscular o actividades que desafíen los músculos



## ¿Con qué frecuencia?

3 o más días / semana  
\* Un día de descanso entre ellos



## ¿Qué tan difícil?

Comienza con un esfuerzo ligero. Avanza hasta un esfuerzo medio o duro.



## ¿Cuánto?

8-15 repeticiones manteniendo buena forma



**Recuerda:** Obtén ayuda de un entrenador atlético certificado, entrenador muscular o profesional del ejercicio. Pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

# Desarrollando huesos



Haz actividades (abajo) que desafíen tus huesos al menos 3 días a la semana. El hueso es más sensible a la carga durante este tiempo de tu vida. AHORA es tu oportunidad de desarrollar huesos fuertes para protegerlos de osteoporosis más adelante.

Actividad de soporte de peso (estando de pie) como correr, jugar tenis, saltar la cuerda

Saltar y brincar

Usar movimientos rápidos y cambiar de dirección como fútbol, ??baloncesto, baile.

Ejercicios de fortalecimiento muscular.

¿Cómo comenzaré esta semana?