



# Pequeños pasos, grandes resultados

¿Busca perder peso? ¿O simplemente desea sentirse mejor en general? Hacer ejercicio con regularidad puede aumentar sus niveles de energía, fortalecer el cuerpo y ayudar a prevenir enfermedades.<sup>1</sup> Incluso pequeños cambios en su rutina diaria pueden marcar una gran diferencia.

## Cuerpo sano

Ya sea que pasee al perro, practique yoga o levante pesas, todo cuenta como ejercicio.

El ejercicio constante tonifica los músculos, fortalece los huesos y le ayuda a controlar su peso. Además, puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas y aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo.<sup>1</sup>

## Mente sana

Hacer actividad física con regularidad parece mejorar la memoria y la atención.<sup>2</sup>

En los jóvenes, el ejercicio potencia el aprendizaje.<sup>1</sup> En los adultos mayores, investigaciones demuestran que el ejercicio regular reduce el riesgo de demencia, incluido el Alzheimer.<sup>2</sup>

## Espíritu sano

La actividad física incrementa su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos.

El ejercicio puede mejorar el sueño, disminuir la ansiedad y reducir el riesgo de depresión.<sup>2</sup> También ayuda a combatir infecciones y mejora el equilibrio y la coordinación.<sup>1,3</sup>

Visite [kp.org/fitness/espanol](https://kp.org/fitness/espanol) para obtener más consejos e información.

1. ["Benefits of Physical Activity,"](#) Centers for Disease Control and Prevention, 24 de abril de 2024. 2. [Physical Activity Guidelines for Americans,](#) U.S. Department of Health and Human Services, 2018. 3. ["Health Benefits of Physical Activity for Adults,"](#) CDC, 24 de marzo de 2024.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057