



# ¿Qué ganas con hacer ejercicio?

- ☉ Que tu corazón y pulmones funcionen mejor.
- ☉ Que se fortalezcan tus huesos.
- ☉ Tener buen humor.
- ☉ Buen sueño.
- ☉ Verte mejor.
- ☉ Ayudar a tu organismo a controlar la diabetes y la presión alta.
- ☉ Elevar tu autoestima.
- ☉ Mejorar tu actitud en las relaciones con tu familia, pareja y amigos.
- ☉ Mejorar la calidad de tus relaciones sexuales.
- ☉ Te sentirás muy bien.... Y será notorio.

**¡DÍ NO a las fritangas, a la comida chatarra, a los refrescos y al cigarro!**

No esperamos que seas como Ana Guevara o Soraya Jiménez, pero sí una saludable y entusiasta mujer.

**¡Decídete!**

Haz del ejercicio parte de tu vida, lo único que tienes que invertir son **30 minutos diarios**, voluntad, cariñito y amor por tí misma.

## Recomendaciones

- Pide en tu centro de salud que te tomen la presión y te hagan la prueba de la diabetes.
- Consulta a tu médico sobre qué ejercicios puedes realizar.
- No uses ropa o fajas de goma o plástico, te pueden quemar y deshidratar la piel.
- Acude al médico si tienes alguna molestia al realizar alguno de los ejercicios.
- Conforme te sientas mejor, aumenta el tiempo y la intensidad del ejercicio.

**Es muy importante que no te desespere, las mejoras en tu condición física se irán presentando poco a poco y de forma segura, sin riesgos para tu salud.**

Para complementar el ejercicio con una alimentación adecuada te recomendamos:

## El Plato del Bien Comer



CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO  
Y SALUD REPRODUCTIVA

SALUD

SECRETARÍA  
DE SALUD



[www.generoyaludreproductiva.salud.gob.mx](http://www.generoyaludreproductiva.salud.gob.mx)

LAS MUJERES ESTAMOS TOMANDO MEDIDAS

**Regálale 30 Minutos diarios  
para tu Salud**

**¡Tu eliges estar bien!**



## En casi todos los hogares

de México, en mayor o menor medida, a las mujeres se nos ha asignado la responsabilidad del cuidado de la salud de nuestros familiares: hijas e hijos, pareja, personas mayores, personas con capacidades diferentes, vecinos de nuestra comunidad y hasta de las mascotas. Esto ha provocado que muchas veces descuidemos nuestra salud, y quedemos expuestas ante diversas enfermedades. Los estilos de vida no saludables están caracterizados por el poco movimiento del cuerpo (sedentarismo), alimentación inadecuada, preocupaciones familiares, laborales o económicas, estrés, además de la sobrecarga de trabajo que implican las responsabilidades domésticas, el trabajo remunerado y, en algunos casos, el estudio, (doble o triple jornada).



## Todos estos factores generan agobio

ansiedad, malestar, cansancio crónico acumulativo y depresión que, junto con el sobrepeso y la obesidad, aumentan las posibilidades de enfermar.



Algunas de las enfermedades crónicas que nos afectan cada vez más a las mujeres son: la diabetes, las enfermedades del corazón, la presión alta entre otras.

Para prevenir o para contrarrestar los efectos negativos de esos estilos de vida y de esas enfermedades, **regálale 30 minutos al día** para dedicarlos al cuidado de tu salud física y mental.



Lo único que tienes que invertir es tu voluntad y las ganas de hacer ejercicio divertido. Te proponemos actividades muy sencillas al alcance de todas y que además no cuestan.

PONTE CÓMODA: ¡COOOOMENZAMOS!

## ¡Diviértete!

- Es muy importante que, cuando hagas ejercicio en tu casa, te olvides totalmente de los quehaceres domésticos • **Ni de chiste se te ocurra utilizar la escoba para barrer, ¡baila con ella al ritmo que más te guste! ¡pero movido eh!** • Realiza ejercicios que te hagan sudar, que te ayuden a aumentar los latidos del corazón sin que te sofoques, que te den fuerza, flexibilidad y armonía • **Puedes realizar otras actividades como caminar, trotar o correr** • Da 3 vueltas al parque de tu colonia o localidad después de llevar a tus niños a la escuela • **¡Juega con el ejercicio!** • Un ejercicio muy bueno es subir y bajar escaleras, pero sin la bolsa del mandado • **¡Ah!, también te puedes montar un rato en la bici de tus hijos y ¡a darle!, andar en bicicleta (fija o móvil) es muy divertido** • Si te gusta la gimnasia haz sentadillas, abdominales y lagartijas • **Si eres mayor de 60 años, saca a pasear a tu mascota, ¡cánsala hasta que saque la lengua!** • Busca en el parque de tu colonia o localidad los grupos que practican gimnasia, yoga o tai chi • Pregunta en el INAPAM o INSEN de tu localidad •

