



Parques y recreación del condado de Suffolk Recreación

Hacer actividades al aire libre tiene grandes beneficios para la salud física y mental. ¿Qué mejor manera de disfrutar del aire libre y mantenerse saludable que visitar los parques locales?.

Los parques del condado de Suffolk tienen senderos para caminar y andar en bicicleta, paseos en bote, campamentos, caminatas, áreas de juegos infantiles, natación y más. Varios parques tienen actividades accesibles para sillas de ruedas.

Para ver dónde están los parques y una lista completa de actividades escanee el código QR:



Mire estas actividades en el condado de Suffolk:

Sendero ferroviario de la costa norte: para ver un mapa de este sendero y otros en el condado de Suffolk, escanee el código QR:



Programa Tránsito a Senderos: use el visor de mapas y diríjase a una variedad de actividades (como playas,

museos, parques infantiles, etc.) a las que se puede acceder desde las estaciones LIRR. Para visitar el visor de mapas, escanee aquí:



Convierta las tareas cotidianas en actividad física

¿Tiene problemas para adaptar la actividad física a su día con una agenda ocupada? Pruebe algunos de estos consejos:

En casa:

- Corra en el lugar mientras mira la televisión.
- Haga del trabajo de jardín un ejercicio.
- Pasee a su perro.

En el trabajo:

- Camine en los descansos y el almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Camine hasta la oficina de sus compañeros de trabajo en lugar de llamar o enviar correos electrónicos.

Al hacer las compras:

- Estacione más lejos de la tienda.
- Use una canasta en lugar de un carrito cuando compre.
- Devuelva el carrito a otro puesto de carritos cuando salga.

Actividad física para una mejor salud



*Incluso un poco ayuda mucho,
¡pongámonos en marcha!*

Información útil para los residentes del condado de Suffolk

Edward P. Romaine
Ejecutivo del Condado



Gregson H. Pigott, MD, MPH
Comisionado de Servicios
de Atención Médica

Para más información y referencias visite:



**La Coalición de
Promoción de la Salud
y Prevención del
Cáncer del Condado de
Suffolk.**



Actualizado en Marzo de 2024

Actividad física

¿Lo sabía?

La actividad física frecuente puede aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo ciertos cánceres, y mejorar la salud cerebral y el bienestar mental.

Beneficios

Hay muchos **beneficios** de la actividad física regular, incluyendo:

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo II, presión alta y obesidad.
- Reduce el riesgo de algunos cánceres, como el de vejiga, mama, riñón, estómago y colon.
- Mejora el rendimiento en la escuela (notas más altas, mejor concentración y mejor memoria).
- Mejora la salud mental (reduce los síntomas de ansiedad y depresión).
- Mejora la resistencia ósea y reduce el riesgo de caídas.

Antes de comenzar



- Hable con su proveedor de atención médica, en especial si tiene alguna condición médica o un bajo nivel de condición física.
- Hágase un examen físico para conocer sus limitaciones.
- Estire antes y después de cada actividad para evitar lesiones.

física

¿Cuánta actividad física se recomienda?

Utilice las siguientes directrices para determinar cuánta actividad debe intentar realizar. ¡Está bien si no cumple estos objetivos por completo! Es importante que haga lo que pueda. **Recuerde, ¡algo es mejor que nada!**

Siempre hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar una actividad..

Esto es especialmente importante para:

- Personas con una condición médica subyacente
- Personas con discapacidad física
- Personas que están embarazadas
- Pacientes/sobrevivientes de cáncer
- Adultos mayores (65+)

Directrices

Grupo de edad	Actividad aeróbica	Fortalecimiento muscular
Niños pequeños (2-5 años)	Deben participar en juegos activos varias veces al día.	
Niños y adolescentes (6-17 años)	60 minutos/día	3 días/semana
Adultos sanos (18-64 años)	150 minutos/semana (por ejemplo, 30 minutos al día, cinco días a la semana)	2 días/semana

CDC (2022). Conceptos básicos de la actividad física.



Consejos para la actividad física

1. Distribuya la actividad aeróbica a lo largo de la semana en lugar de hacerla toda al mismo tiempo.
2. Beba mucha agua antes, durante y después de una actividad para prevenir el agotamiento por calor y la deshidratación.
3. Estire (antes y después) y use calzado adecuado para evitar lesiones y proteger las articulaciones.
4. Si está al aire libre, asegúrese de protegerse del sol durante todo el año usando protector solar y ropa protectora como sombreros y gafas de sol.
5. Comience en un nivel en el que se sienta más cómodo y capaz.
6. ¡Recuerde divertirse!

Pruebe esto: haga un seguimiento de su progreso

Intente usar una aplicación de ejercicios en su teléfono o reloj mientras está en movimiento. Esta puede ser una excelente manera de contar los pasos y controlar la frecuencia cardíaca.

