



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

## MANTENERSE EN MOVIMIENTO

La actividad física, o ejercicio, es como un superpoder para nuestros cuerpos. Nos hace fuertes, nos ayuda a crecer y nos mantiene sanos. Tal como los superhéroes tienen poderes especiales, el ejercicio le da energía a nuestro cuerpo y nos ayuda a sentirnos mejor.

Cuando jugamos, corremos, saltamos y movemos el cuerpo, es como si le diéramos un entrenamiento especial. La actividad física hace que nuestros corazones sean más fuertes, de la misma forma en que hacer ejercicio fortalece nuestros músculos.

### NUESTROS CUERPOS ESTÁN HECHOS PARA MOVERSE



#### LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

deben hacer actividad física, al menos, 60 minutos todos los días, incluidos los juegos y las actividades estructuradas<sup>1</sup>.

Recuerda que ser físicamente activo no consiste solo en tener fuerza ni ganar carreras. ¡También se trata de sentirse bien y divertirse! Puedes jugar con tus amigos, andar en bicicleta, bailar, nadar o incluso hacer caminatas con tu familia. Lo importante es encontrar actividades que disfrutes y convertirlas en parte habitual de tu día.



### LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BUENA PARA:



#### CEREBRO

El ejercicio libera hormonas que nos hacen sentir bien. También puede ayudar a los niños a desarrollar una sensación de logro<sup>2</sup>.



#### CORAZÓN

Hacer ejercicio con regularidad puede prevenir enfermedades cardíacas en el futuro, además de reducir el riesgo de tener enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial<sup>3</sup>.



#### HUESOS

El movimiento ayuda a fortalecer los músculos y los huesos<sup>4</sup>.

Obtén más información en  
[heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)

<sup>1</sup>Centers for Disease Control Physical Activity Guidelines for Americans 2nd Edition [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

<sup>2</sup>Centers for Disease Control, Benefits of Physical Activity - <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

<sup>3</sup>European Heart Journal - Pedro L Valenzuela and others, Exercise benefits in cardiovascular diseases: from mechanisms to clinical implementation, European Heart Journal, Volume 44, Issue 21, 1 June 2023, Pages 1874-1889, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad170>

<sup>4</sup>Centers for Disease Control, Benefits of Physical Activity - <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>