

Actividad física

La actividad física protege contra el cáncer de mama. Cuanto menos tiempo pasemos sentadas e inactivas, menor será nuestro riesgo de cáncer de mama.

Resumen Científico

Mantener la fuerza física y la agilidad en la vejez es crucial para la salud general y la prevención de enfermedades. La actividad física vigorosa (actividad que aumenta significativamente la frecuencia cardíaca y la respiración rápida) es la que mayor protección ofrece contra el cáncer de mama. El ejercicio a cualquier edad es beneficioso y es especialmente protector durante la adolescencia y la adultez temprana. Cuanto más sistemas creemos que permitan a todos hacer ejercicio de forma segura y al máximo de sus capacidades, más saludables serán nuestras comunidades.

¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Trate de hacer al menos 150 a 300 minutos (2½-5 horas) a la semana de intensidad moderada, o de 75 a 150 minutos (1-2 horas) a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente. Elige algo divertido que disfrutes y escucha música o tu podcast favorito.

Si le resulta difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio, comience con pequeños cambios en su estilo de vida. Sube las escaleras, camina o anda en bicicleta en lugar de conducir, estacionate lo más lejos de tu destino o toma descansos en el trabajo para estirarte, ¡incluso puedes hacer algo de ejercicio mientras esperas en la fila o hablas por teléfono!



¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Los ejercicios en grupo pueden ser más divertidos o motivadores que hacer ejercicio por tu cuenta. Pídeles a tus amigos, familiares o colegas que te acompañen regularmente. Comprométanse juntos a un reto de entrenamiento.

¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

La actividad física es algo que todos podemos hacer individualmente, pero es importante tener en cuenta los factores que influyen en el acceso al tiempo, los recursos y los espacios para estar físicamente activo. Estas barreras suelen ser más pronunciadas en las comunidades de color e incluyen la falta de espacios verdes, vecindarios seguros y transitables, apoyo para el cuidado de los niños y tiempo fuera del trabajo que no compite con otras responsabilidades.

En las escuelas, la actividad física entre los adolescentes está disminuyendo, en gran parte debido a la falta de profesores y clases de educación física (EF). Los distritos escolares con estudiantes Negros y Latinos carecen desproporcionadamente de maestros de educación física.

¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

La actividad física a cualquier edad protege contra el cáncer de mama y debe ser facilitada desde la infancia hasta la edad adulta mediante políticas sistémicas a nivel local, regional y nacional. Podemos trabajar juntos para mejorar los sistemas para que sea más fácil para todos aumentar la actividad física.



Trabaje con sus distritos escolares locales para garantizar que las escuelas K-12 tengan los recursos que necesitan para ofrecer clases universales de educación física.



Apoye las políticas a nivel estatal, del condado y de la junta escolar para limitar el tiempo frente a la pantalla en los centros de cuidado infantil y los programas extracurriculares.



Fomentar iniciativas que brinden educación y capacitación continua para que los maestros de K-12 incorporen el movimiento corporal que amplifique el aprendizaje.



Colaborar con organizaciones locales para brindar oportunidades de actividad física en programas después de la escuela, campamentos o recreación.



Desarrolle programas de actividad física en el lugar de trabajo que promuevan el movimiento (p. ej., subir escaleras, viajes activos y clases de ejercicios en el lugar).



Aumentar las opciones de actividad física gratuita en comunidades marginadas mediante la creación de programas culturalmente adaptados a lo largo de la vida (por ejemplo, programas de caminatas y Zumba en el parque).



Obtenga más información y participe.

¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

