



# SEA ACTIVO EN EL CONDADO DE SAN BERNARDINO

La mayoría de adultos y jóvenes del Condado de San Bernardino no reciben la cantidad recomendada de actividad física – 150 minutos a la semana para adultos y 60 minutos al día para jóvenes. Actividad física en la vida cotidiana puede producir una variedad de beneficios para personas de todas las edades, antecedentes, y habilidades. Visión para estar activo (**Vision2BActive** por sus siglas en inglés) es una campaña diseñada para mejorar el bienestar de todos los habitantes del condado de San Bernardino. Y a la vez animando a los residentes que aumenten su actividad física y conectarlos con oportunidades y recursos para ser activos. Visite [www.Vision2BActive.com](http://www.Vision2BActive.com).

Caminando  
**3,500 PASOS**  
por día, reduce su riesgo de diabetes.



**ENCAMINE** a sus hijos a la escuela. **CAMINE** a su perro. **CAMINE** y hable con sus amistades en vez de llamar o mandarles un texto.

Caminar **75 MINUTOS** por semana a paso ligero puede agregar **2 AÑOS** a lo largo de su vida.



Realice los ejercicios con toda la familia. **¡DIVIERTASE!** **LANCE** una pelota, **JUEGE**, **NADE**, o monte una **BICICLETA**.



**75%** de los residentes del Condado de San Bernardino viven dentro de **UNA MILLA** de un parque local y cinco millas de un parque regional, estatal o federal.

## PORCENTAJE DE RESIDENTES ALCANZANDO LA META DE ACTIVIDAD



### JÓVENES

durante una semana típica, jóvenes de 5-17 años de edad, deben ser activos físicamente por lo menos 60 minutos cada día.



### ADULTOS

adultos deben recibir actividad física moderada por al menos 30 minutos al día, cinco veces a la semana.



Se calcula que las enfermedades relacionadas con la obesidad tienen un costo anual de **\$190.2 BILLONES** en todo el país. Caminando diariamente por **UNA HORA** puede reducir el riesgo de obesidad por la mitad.



La actividad física y el ejercicio mejoran la **SALUD MENTAL**, el **ESTADO DE ÁNIMO**, y reduce la **ANSIEDAD**.



**CAMINE** a lo largo de un sendero o **ESQUIÉ** y monte un **SNOWBOARD** en las montañas.



Utilice las **ESCALERAS** en vez de la escalera mecánica o el elevador.



La actividad física puede prevenir un **DERRAME CEREBRAL, ALTA PRESIÓN ARTERIAL** y **ALTO COLESTEROL**.