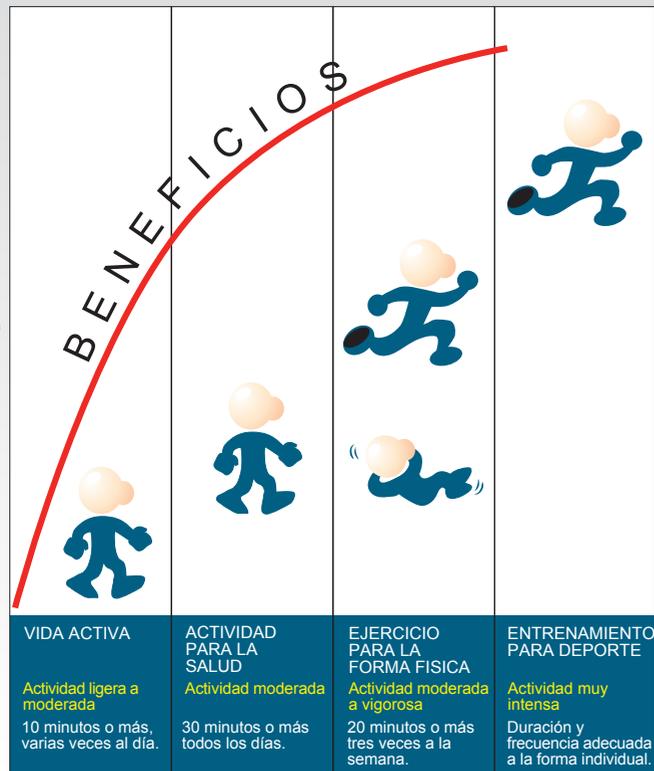


Cualquier actividad física que realice le hará sentirse mejor. El tiempo mínimo de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios.

TIPO Y CANTIDAD DE ACTIVIDAD

Beneficios para la salud



M
 O
 T
 O
 R
 I
 O
 D
 E
 P
 O
 R
 T
 E
 S
 T
 A
 S
 C
 O
 M
 U
 N
 I
 D
 A
 D
 E
 S
 A
 L
 U
 D

MUEVETE!!



El triunfo es tu Salud

1. Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de **mejorar la salud y mantenerse en forma**. La práctica habitual de ejercicio físico previene la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis, todas ellas relacionadas con la vida sedentaria, el stress, la alimentación inadecuada y los hábitos nocivos (tabaco, alcohol).

Además de prevenir enfermedades orgánicas, el ejercicio también aporta beneficios de tipo psicológico, ya que contribuye a que nuestro organismo libere endorfinas (hormonas del placer) que mejoran el estado de ánimo, tienen un efecto probado frente al stress, la ansiedad y la depresión, combate el insomnio y facilita el descanso del cuerpo.

2. Por **actividad física** se entiende cualquier movimiento en el que intervienen los músculos y que supone un gasto de energía para el organismo. Por ejemplo: caminar, subir y bajar escaleras, practicar actividades de ocio como ir de excursión, jugar con los niños, bailar, etc.

Cuando la actividad física se intensifica y se repite de forma programada para entrenar y mantenerse en forma, se denomina **ejercicio físico**. Si además el ejercicio se realiza de acuerdo a unas normas que permiten combinar la actividad física con otras aptitudes de la persona se denomina **deporte**.

La actividad física contribuye a aumentar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad de las articulaciones y la coordinación de movimientos.

3. La aptitud física y las capacidades son diferentes en función del sexo y la constitución individual y se van modificando con la edad, la mecánica corporal y el entrenamiento. Por ello es importante **practicar una actividad física adecuada a la edad y condición de cada individuo**.

4. El tiempo mínimo de realización de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de **30 minutos diarios**, practicando un ejercicio de tipo moderado. Se trata de crear un hábito, incorporando el ejercicio a las actividades cotidianas en función del gusto de cada persona. Bastará con caminar diariamente durante 30 minutos, subir o bajar escaleras en lugar de usar el ascensor, no usar el coche para desplazamientos cortos, dar un paseo en bicicleta o ir a bailar.

5. El ejercicio físico es tan importante o más que la dieta para regular el peso. El secreto para **mantener un peso adecuado** es quemar más calorías que las ingeridas. Hay que combinar una alimentación variada y equilibrada con la realización de ejercicio físico regular.



Para realizar actividades que comporten entrenamiento (ejercicio físico o deporte) es recomendable observar los siguientes consejos:

1. Elija una actividad deportiva adecuada a su condición física, gusto personal y edad.

2. Conviene hacer un reconocimiento médico completo antes de iniciarse en la práctica del ejercicio físico elegido.

3. Es preferible optar por una actividad dirigida y pautada por monitores profesionales o entrenadores, que realizar la actividad libremente sin supervisión.

4. Use ropa adecuada y cómoda que permita todo tipo de movimientos. Utilice calcetines de algodón que absorben mejor el sudor y zapatillas de tipo deportivo que sujeten bien el pie sin apretarlo y con una buena amortiguación.

5. Antes de iniciar la actividad es imprescindible realizar ejercicios de calentamiento para preparar los grupos musculares y prevenir lesiones. Una vez finalizada la actividad se deberá ir bajando la intensidad de la misma progresivamente hasta recuperar el ritmo cardíaco normal. A continuación es preciso realizar estiramientos de los músculos para evitar lesiones y agujetas. Para concluir es agradable tomar una ducha templada que relaja y favorece la circulación.

6. Es necesario mantener una hidratación adecuada. Para ello hay que beber agua antes y después del ejercicio. Durante el ejercicio, beba periódicamente pequeños sorbos de agua, incluso sin sed. Mediante la ingesta de agua se reponen las pérdidas de líquidos corporales producidas por la sudoración.

7. Debido al gasto de energía que produce el ejercicio, es recomendable haber ingerido alimentos ligeros (zumo, fruta, yogur) al menos una hora antes. Si la comida ha sido copiosa, espere al menos dos horas antes de iniciar el ejercicio.

