



## CONSEJOS SOBRE **ACTIVIDAD FÍSICA** QUE TE AYUDARÁN A VIVIR MÁS Y MEJOR



Seguramente ya sabes que practicar actividad física regularmente es necesario y bueno para la salud, pero ¿en qué puede ayudarte practicar actividad física?

### Si ya eres una persona suficientemente activa...

Cuentas con una gran ventaja, las personas activas viven más y mejor. Trata de mantener este hábito a lo largo de la vida.

Existen momentos críticos para el abandono, busca apoyos y soluciones en estos momentos: cambio de centro escolar o etapa educativa, incorporación al trabajo enfermedades temporales, aparición de limitaciones físicas... En estos períodos puede ayudarte también mantener un estilo de vida activo: utilizar menos el coche y desplazarte caminando o en bicicleta, subir escaleras, jugar con los niños...

### Si todavía no eres suficientemente activo/a...

#### ¿En qué te puede ayudar a ti practicar actividad física?

- Mejora tu salud y previene la enfermedad: reduce el riesgo de que padezcas enfermedades cardíacas y tensión arterial elevada, de padecer diabetes y también te ayuda a controlarla, disminuye el colesterol, reduce el riesgo de osteoporosis, ayuda a evitar el estreñimiento.
- En los ancianos retrasa el declinar mental, mejora la capacidad funcional y disminuye el riesgo de caídas.
- Ejerce una modesta acción en la prevención del cáncer de mama, colon y próstata.
- Mejora tu condición física: la resistencia, la fuerza, flexibilidad, la agilidad, la respiración, la circulación.
- Junto a la dieta es esencial en el control de tu peso corporal.
- Facilita que te relaciones con otras personas.
- Mejora tu sensación de bienestar y reduce el stress. Previene y te ayuda a mejorar la depresión.
- Aumenta tu autoestima y mejora tu estado de ánimo.
- Mejora tu rendimiento académico.



### Lo mínimo e imprescindible:

Sería ½ hora de actividad física moderada (que se note que aumentan las pulsaciones y la sudoración) 5 días a la semana. Esta ½ hora puede realizarse acumulando a lo largo del día periodos más cortos de tiempo. Empezar poco a poco e ir aumentando progresivamente. Los jóvenes al menos una hora.



### Lo recomendable:

Una actividad física moderada 5 días a la semana de una hora de duración incluyendo aquí también las actividades cotidianas (desplazamientos al centro de estudio o trabajo, pasear al perro, llevar a los niños al colegio, subir y bajar escaleras...). Puedes completar este programa realizando ejercicios para mejorar la fuerza y estiramientos 2 días a la semana.

### ¿Qué actividad puedo practicar?

Quizá alguna vez hayas pensado que esto de la actividad física es algo reservado a los jóvenes o a los deportistas y que hay que tener unas condiciones especiales. Quizá pienses que hay que sufrir, o que genera dolor o que tú no puedes hacerlo. ¡Error! Cualquier persona a cualquier edad puede iniciar una actividad física moderada. El cuerpo lo agradece siempre.



Puedes empezar adoptando un **ESTILO DE VIDA ACTIVO**. Cambia tus hábitos cotidianos: camina siempre que puedas, utiliza menos el coche, limita el tiempo de televisión o sentado al sofá, juega con los niños, pon música para hacer las tareas de casa y aprovecha para moverte más... Hacerte con un podómetro (medidor de pasos) puede ser estimulante, trata de progresar hasta los 10.000 pasos diarios.

Busca una actividad que te guste y asegúrate de que disfrutas realizándola, bien sea por libre (caminar, natación, bicicleta, gimnasio...) o dirigida (cursos de gimnasia, baile, aerobio, tenis, actividades en un club o gimnasio...) existen multitud de opciones, precios, horarios..., seguro que existe una actividad que te encaja.



### ¿Dónde puedo encontrar ayuda o asesoramiento?

Si tienes dudas o te gustaría asesorarte puedes pedir consejo a tu médico de familia y también puedes dirigirte al servicio deportivo de tu ayuntamiento, donde te informarán de las actividades existentes en tu zona.

*¿Qué te parece empezar hoy mismo?*