



por tu salud muévete

30 minutos al día son suficientes



Organización
Mundial de la Salud
www.who.int/hqr



 Comunidad de Madrid
www.madrid.org



¿Qué es la actividad física?



Actividad física es "cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)". Realizar una actividad física significa "moverse".

Para tener una **VIDA ACTIVA** es suficiente con incorporar a tu vida cotidiana algunas actividades sencillas como **caminar, subir escaleras, limpiar la casa, bailar, montar en bicicleta, nadar, correr, jugar...** etc.

Estas actividades queman calorías y mejoran nuestra salud.



Beneficios de la actividad física

Tener una **VIDA ACTIVA** mejora **LA SALUD Y EL BIENESTAR** a cualquier edad.

Además ayuda a prevenir muchos problemas de salud:

- Alivia el estrés
- Mejora la ansiedad y la depresión
- Controla el peso corporal
- Reduce la tensión arterial
- Previene enfermedades musculares y osteoporosis
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon y mama.



¿Cómo puedo realizar actividad física?

ALGUNAS IDEAS para que incorpores la actividad física a tu vida cotidiana:

- Aprovecha para caminar en los trayectos al trabajo o a tus actividades cotidianas.
- Si utilizas el transporte público, apéate dos paradas antes de tu destino y camina.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Valora la posibilidad de ir en bicicleta.
- Utiliza parte de tu tiempo de ocio para practicar alguna actividad que te interese, como bailar, jugar, correr, nadar...

RÁPIDAMENTE SENTIRÁS LOS BENEFICIOS

¿Cuánta actividad física es necesaria?

Si eres una persona adulta basta con:



* intensidad moderada es aquella que permite mantener una conversación al mismo tiempo que se realiza la actividad).

RECUERDA: siempre es mejor hacer algo de ejercicio que nada

¿Todas las personas pueden hacer ejercicio?

Si, siempre hay un tipo de ejercicio que vd. puede realizar. Si tiene alguna enfermedad, debe consultar en su centro de salud acerca de la actividad física que más le conviene.

Algunos mitos sobre la actividad física

1 "La actividad física resulta demasiado cara"

No hay que confundir AF con deporte. La actividad física no precisa ningún equipamiento y se puede realizar en cualquier lugar. Por ejemplo: subir escaleras, caminar, bailar, etc.

2 "La actividad física requiere mucho tiempo" o "Estoy demasiado ocupado/a para ponerme a hacer ejercicio".

Los 30 minutos diarios de actividad física pueden integrarse en tu actividad diaria habitual en el trabajo, en el colegio, en el hogar y en los trayectos a estos centros. Los tiempos de actividad física pueden acumularse a lo largo del día.

3 "La actividad física es para los jóvenes. A mi edad ya no tengo que preocuparme por esas cosas".

La actividad física mejora la calidad de vida de las personas de todas las edades. En las personas mayores, además de los beneficios generales, es muy útil para prevenir las caídas y mejorar la salud mental ya que aumenta la autoconfianza, la autonomía y además favorece las relaciones sociales.

Los beneficios pueden disfrutarse incluso si la práctica regular comienza en una etapa tardía de la vida.

Llevar una **vida activa** es una de las cosas más útiles y sencillas que podemos hacer para **sentirnos bien, mejorar nuestra salud** y **prevenir enfermedades**

Mejorarás mucho tu estado físico y tu bienestar psíquico si llevas una vida activa y te **alimentas de forma variada** y suficiente. También es importante **no fumar** y **controlar el estrés**.

