

## MOVERSE=SALUD

### El ejercicio físico mejora la salud y ayuda a prevenir enfermedades



**Organizan:** La Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias y la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, a través de la Unidad Regional de Medicina Deportiva.

### EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

Infinidad de estudios científicos confirman que el ejercicio físico continuado mejora la salud (física, mental y social) y además ayuda a prevenir muchas enfermedades (cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, etc)

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

Los beneficios de la actividad física para la salud son cada vez más claros y conocidos. Para toda la salud en general:

- SALUD FÍSICA
- SALUD MENTAL
- SALUD SOCIAL



### EJERCICIO FÍSICO. BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Previene problemas osteoarticulares (osteoporosis, artrosis, lumbalgias, etc...).
- Previene enfermedades metabólicas (obesidad, diabetes).
- Mejora el sistema inmunológico (más defensas ante la infección) y la hipertensión esencial.
- Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer (colón, mama).



### EJEMPLOS:

Es conveniente mantenerse activo para conservar una mente despierta, una figura envidiable, un corazón joven o la tensión arterial 'a raya'. El ejercicio es capaz de prevenir la mortalidad por cualquier causa, no sólo cardiovascular.

Nueve factores explican el 90% de los infartos: colesterol, consumo de tabaco, diabetes, peso, depresión y/o estrés, presión sanguínea, dieta, ejercicio y consumo de alcohol. En 8 de ellos tiene efecto beneficioso, directa o indirectamente el ejercicio físico.

En el único que no influye es la dieta, este factor es considerado también muy importante, estando asociado el consumo de frutas y verduras con una reducción del 30% en el riesgo individual de ataque al corazón.

Practicar algún tipo de ejercicio físico durante gran parte de la vida es una circunstancia decisiva a la hora de evitar una de las patologías más frecuentes entre la población que sobrepasa los 60 años: la insuficiencia cardíaca.



### SALUD MENTAL Y EJERCICIO FÍSICO

Hacer ejercicio suave de forma habitual y alimentarse según las pautas de dieta mediterránea se han convertido en la "receta mágica" para aminorar el deterioro físico y mental asociado al



paso del tiempo.

Además, caminar y comer de forma sana frenan la aparición de demencias.

### ¿COMO HACER?

La mejor forma de optimizar la salud actual, es realizar actividad física que incluya ejercicio aeróbico (ejercicio de intensidad moderada o suave, realizado durante más de 30 minutos) al menos 3 días a la semana, y ejercicios de fuerza muscular suave.

Además hay que añadir también ejercicios específicos de flexibilidad y coordinación.

### EJERCICIO AERÓBICO

Basta con hacer 30 minutos diarios de alguna actividad de intensidad moderada: caminar a buen ritmo, montar en bicicleta, nadar, cuidar el jardín, incluso hacer tareas domésticas correctamente y/o actividades organizadas, como gimnasia de mantenimiento, etc...

Pero, sería conveniente añadir ejercicios suaves de fuerza muscular (levantar un peso 12-15 veces), de flexibilidad (estirar las articulaciones suavemente, para ampliar su recorrido) y de coordinación y de equilibrio (por ejemplo, jugar con una pelota pequeña, hacer equilibrio sobre una pierna).



### EJERCICIOS PARA MANTENER FUERZA MUSCULAR

-Ejercicios dinámicos (no estáticos) y simples.

-Velocidad de ejecución: moderada.

-Amplitud del movimiento: máxima.

-Num. ejercicios: 8-10.

-Num. repeticiones: 8-12.

-Sesiones semanales: 2-3.

-Mantener el normal ritmo de respiración:

Evita elevaciones excesivas de la TA.

Facilita la ejecución correcta del ejercicio

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS SIMPLES Y DE EQUILIBRIO

¿Cómo mantener y mejorar la flexibilidad?

!Con ejercicios de estiramiento!

Lo mejor es realizar un pequeño calentamiento previo, ya sea de fuerza o de resistencia. También se puede realizar después de hacer ejercicio suave.

Si no se ha podido hacer ejercicio de fuerza o de resistencia durante la semana, habría que hacer ejercicios de flexibilidad al menos 3 veces a la semana. Se realizarán despacio y de manera progresiva sin rebotes, hasta llegar a la posición deseada.

Siempre sin dolor, sólo hay que notar una ligera tensión del músculo. Cada ejercicio se mantendrá de 10 a 30 segundos. Después se relaja el músculo.

Cada ejercicio se repetirá de 3 a 5 veces por sesión. Al repetirlo hay que intentar avanzar algo más.



**INFORMACIÓN** sobre las actividades físicas organizadas: En las instalaciones deportivas municipales de tu ciudad.

