

Ejercicio físico

El aumento de la actividad física mejora la salud. Las personas sedentarias o inactivas mejoran si hacen cada día ejercicio físico moderado. Hacer ejercicio es muy saludable.

Mejora el corazón. Mejora el control de la diabetes, la presión arterial y el colesterol. Mejora la depresión y reduce la ansiedad.

Ayuda a dejar de fumar.

Ayuda a prevenir caídas en personas mayores o con artrosis. Reduce la grasa corporal. Disminuye el riesgo sufrir cáncer (mama, próstata, colon).

Detiene la pérdida de calcio de los huesos (osteoporosis). Aumenta la calidad de vida de los pacientes con bronquitis crónica o que sufren enfermedades del corazón.

¿Cuánto ejercicio hay que hacer?

Las personas sedentarias deben aumentar las actividades diarias y hacerlas de manera regular: ir a pie a comprar o al trabajo, subir escaleras en lugar de coger el ascensor, pasear al perro, hacer bricolaje o jardinería...



Hay que hacer al menos 30 minutos al día, cinco o más días por semana pero no es necesario que sean seguidos.

¿Cómo empezar?

Su médico o enfermera le pueden orientar sobre el tipo de ejercicio que es mejor para usted. Elija una actividad que le guste; caminar rápido, ciclismo, bailar, correr, nadar, tenis, baloncesto, fútbol, etc. Fije unos objetivos realistas. Empezar de forma progresiva.



¿Cómo evitar dejarlo?

Incorpórese a un grupo de personas afines a usted: clubes deportivos, residencias de personas mayores, centros excursionistas... Controle sus progresos: ¿puede correr más distancia que antes?, o ¿se cansa menos al hacer el mismo ejercicio?

¿Cómo puedo prevenir lesiones?

Empezar cada sesión con 5-10 minutos de calentamiento, así los músculos y articulaciones estarán más flexibles. Hacer un ejercicio agotador no es sano. No haga más ejercicio del que le permitan sus posibilidades (en caso de duda consulte a su médico).

