



¿Cuáles son los beneficios para la salud?

FÍSICOS

- * Ayuda a reducir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- * Previene y ayuda al control de la Hipertensión, Colesterol, Diabetes, etc.
- * Ayuda a controlar el peso y a prevenir la obesidad. Mejora y alivia las molestias propias de las enfermedades que afectan a los huesos.
- * Ayuda a mantener la flexibilidad de los músculos, tendones, ligamentos y previene las caídas en las personas mayores.

PSICOLÓGICOS

- * Mejora la salud psicológica de las personas.
- * Previene y reduce el estrés y la ansiedad.
- * Aumenta la autoestima.
- * Desarrolla capacidades para el autocuidado.
- * Mejora el estado general en afectados por demencia y Alzheimer.

SOCIALES

- * Fomenta la sociabilidad.
- * Promueve el encuentro vecinal.
- * Favorece hábitos de vida saludable (alimentación, alternativa al sedentarismo,...)
- * Fortalece las redes comunitarias, el conocimiento y uso saludable de espacios verdes y rutas urbanas.

La actividad física es una forma de invertir en salud

Realiza una actividad física moderada de manera regular

Servicios Municipales de Salud

Plaza Preciosa, 5

Tfno.: 968 277 062 - 968 247 112 Ext. 33416



Imprime: IM Nova Gráfica (Empresa puente de inserción)

Da el primer **PAso**

Cuida tu Salud

4

días a la semana

minutos al día

40



Realiza una actividad física moderada de manera regular

LA ACTIVIDAD FÍSICA, la REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO y una ALIMENTACIÓN SALUDABLE ayudan a mejorar tu salud, y por tanto, a que puedas vivir más y mejor.

SOLO EL 49% de los murcianos hace ejercicio físico de forma regular.

¿Cuales son las recomendaciones sobre la LA ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA para la salud?



9 Consejos

Recuerda las nueve ideas básicas.



1 Evita siempre sentir fatiga o excesivo cansancio, especialmente durante las primeras semanas.



2 Dispón de unos días y de un horario establecido para realizar la actividad.

3 Si durante el tiempo que realizas el ejercicio te has encontrado muy agotado o te has sentido indisposto, consulta con tu médico de familia.



4 Si padeces alguna enfermedad crónica o te encuentras en tratamiento por algún problema de salud, aprovecha una visita al Centro de Salud para consultar con tu médico de familia sobre el ejercicio que te conviene.



5 Propón a tus amigos o conocidos la posibilidad de realizar ejercicio de manera conjunta. De esta forma resulta más agradable.

6 Procura que las personas que te acompañan tengan una condición física similar a la tuya. Si no es así, realizarás un esfuerzo excesivo y no te resultará tan gratificante.

7 Recuerda siempre vestirti y calzarte con prendas cómodas.



8 Bebe abundantes líquidos, especialmente en los días de mucho calor. Es aconsejable consumir al menos un vaso y medio de agua [300cc] una hora antes de comenzar la actividad.



9 Se constante lo más importante es que tres meses después de haber iniciado tu plan de actividad física, continúes realizándolo.

4,40

INTENSIDAD MODERADA

- Sensación de calor
- Ligera sudoración
- Incremento del ritmo de la respiración y los latidos del corazón

PASEOS A PASO LIGERO



REGULAR y PLANIFICADA

1. Calentamiento (10 min)
2. Paseo ligero (40min)
3. Vuelta a la calma (estiramientos 10 min)

60 MINUTOS

10 + 40 + 10

CONSTANTE

DIARIOS

SIN OLVIDAR

- Debe comenzarse de manera progresiva, al menos 4 días a la semana.

- Adaptando la actividad a la edad y la forma física de cada persona.

- Distribuyendo el tiempo en varios periodos de 15 min a lo largo del día.

4 DÍAS A LA SEMANA