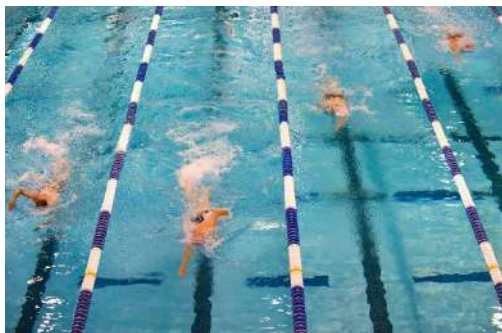




Hoy en día resulta evidente que llevar una **vida activa** mejora la **salud**, el **bienestar** y la **calidad de vida** a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir las enfermedades crónicas. El deporte es **uno de los mejores métodos para prevenir problemas de salud cardiovascular**. Sin embargo, no todos los tipos de ejercicio son igual. El que mejora la salud cardiovascular es el **ejercicio aeróbico**, o "ejercicio con oxígeno": Aquel que hace a su cuerpo usar oxígeno extra y calorías de forma continua.

➔ ¿Qué beneficios nos aporta el deporte?:

- **La incorporación a la rutina diaria de una actividad física constante y moderada** induce una serie de cambios fisiológicos en el organismo que van más allá del hecho de quemar calorías, reducir grasa y mantener la masa muscular. Además de favorecer la pérdida de peso y mejorar la relación con la comida y el propio organismo, la actividad física **induce una modificación de la composición del cuerpo y del funcionamiento del metabolismo** y los sistemas (circulatorio, respiratorio, etc.).
- El **ejercicio físico diario**, es una **forma de mejorar la salud cardiovascular** ya que actúa sobre frentes diferentes:



- **Reduce la presión arterial**, favoreciendo el control de la hipertensión.
- **Aumenta** la secreción de colesterol HDL (**colesterol bueno**), reduciendo la tasa de colesterol en sangre.
- Induce un **descenso de los niveles de triglicéridos**.



- **Disminuye la producción de insulina**, ayudando a controlar la **diabetes tipo 2** y favoreciendo la asimilación de nutrientes y su llegada a las células de los diferentes tejidos, además de reducir la captación y acumulación de grasa.

Plan General de Actividades Preventivas 2019

➔ Otros beneficios de la actividad física

Llevar una **vida activa** mejora la **salud** y el **bienestar**, además de favorecer en las personas adultas el que se produzca un **envejecimiento saludable**.

En general, tener una **vida activa** que incluya el ejercicio físico, ayuda a prevenir problemas de salud:

- **Alivia el estrés**, reduce los síntomas de ansiedad, y mejora la calidad del sueño.
- **Reduce el riesgo de depresión**.
- **Ayuda a controlar el peso corporal**.
- **Previene enfermedades musculares y osteoporosis**.
- **Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama y colon**.
- **Mejora la evolución de algunas enfermedades crónicas** como la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia y la obesidad.
- **Aumenta la capacidad pulmonar**.
- **Incrementa la fuerza y la masa muscular**.
- **Aumenta la capacidad aeróbica**.
- **Reduce la masa grasa**.



➔ ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar actividad física?

Si se practica o se decide practicar una **actividad física** es necesario tener en cuenta una serie de **recomendaciones** útiles recogidas de la experiencia deportiva:

- Busca tu propia motivación y **planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física**.
- **Solicita una valoración médica previa** para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad (a través de exploraciones físicas, pruebas de esfuerzo, electrocardiogramas, etc..).
- **Plantéate objetivos razonables** y elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia acorde a éstos.
- **Practica de forma regular la actividad física** que escojas. Es importante que te resulte satisfactoria y divertida.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019