



La **inactividad física** o falta de ejercicio (**sedentarismo**) se considera **uno de los mayores factores de riesgo** en el desarrollo de la **enfermedad cardiaca** e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular.

Una persona sedentaria tiene **más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.**

➔ El sedentarismo y otros factores de riesgo cardiovascular:

- El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, **contribuye a acentuar los efectos de** otros factores de riesgo como la **obesidad, la hipertensión o el colesterol**. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.



➔ ¿Cómo prevenir el sedentarismo?:

- Mediante la **adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico** se logra la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. El ejercicio permite el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.
- La clave está en **modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio** y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte.
- En el caso de los adultos sedentarios que lleven mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente **consultar a un médico**: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación, lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.



Plan General de Actividades Preventivas 2019