

*Ponte zapatilles
pa caminar
por les caleyes
las sendas verdes
el pueblu o la ciudad*



DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

*ponte les zapatilles
pa caminar
por la salud y el bienestar*

AS 00970-2019



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Actividad física Y SALUD

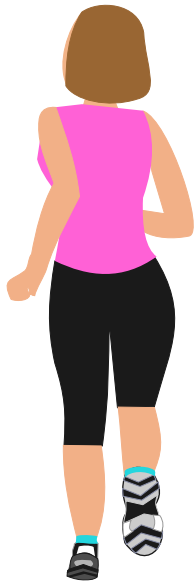


por la salud, muévete

por la salud, muevete

Nunca es demasiado tarde para mantenerse ACTIVO

La actividad física regular de intensidad moderada y vigorosa combinada con algún ejercicio de fuerza como *caminar, subir y bajar escaleras, nadar, andar en bicicleta etc.*, reporta múltiples beneficios para la salud.



La actividad física

Según la OMS, la actividad física es todo movimiento activo que genera gasto energético y contribuye a prevenir la enfermedad y a mantener y mejorar el bienestar y la salud.

La actividad física es beneficiosa en todas las edades

Mantener una **VIDA ACTIVA** diaria reporta múltiples beneficios, añade gratificantes vivencias en la infancia y adolescencia, aumenta la energía y el bienestar en la edad adulta y en la vejez, añade años a la vida y mejora la calidad de vida de los años.

La OMS recomienda a la **población adulta** mantener como mínimo una actividad física diaria de 30 minutos, o un computo semanal de 75 minutos si el ejercicio es vigoroso o de 150 si la actividad es moderada.

En la infancia y adolescencia

La recomendación de actividad física es de 60 minutos diarios entre actividades lúdicas como correr, pasear, nadar, andar en bicicleta, juegos activos, bailes, deportes; y actividades físicas rutinarias como tareas domésticas y desplazamientos con movilidad activa, caminar, subir, bajar escaleras y moverse en bicicleta si hubiera carriles bici.

En estas edades, promover una **VIDA ACTIVA SALUDABLE** contribuye al desarrollo integral, físico, síquico y social, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad, favorece la concentración y el estudio y mejora la autoestima y la sociabilidad.



Los beneficios generales de la actividad física

La actividad física previene múltiples enfermedades. En la enfermedad ayuda a recuperar la salud y en la salud aumenta el bienestar.



Los beneficios de la actividad física para la salud

- Al quemar azúcares y grasas, reduce el riesgo de sufrir **DIABETES, DISLIPEMIA (grasas en sangre) y OBESIDAD**.
- Disminuye el riesgo de **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**.
- Al reducir el riesgo de estas cuatro patologías, disminuye la probabilidad de sufrir un **ACCIDENTE VASCULAR** como el **ICTUS** y el **INFARTO DE MIOCARDIO** que es la 1ª causa de mortalidad y discapacidad en el mundo.
- **Fortalece el músculo cardiaco** y mejora la circulación sanguínea.
- **Al aumentar la oxigenación** del cuerpo y el cerebro aumenta el nivel de energía y mejora la memoria, la claridad mental y la calidad del sueño.
- Tonifica los músculos mejorando la fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y movilidad. Aumenta la densidad ósea disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas por **fragilidad muscular y osteoporosis**.
- Aumenta la movilidad intestinal, reduciendo el **estreñimiento** y el riesgo de **cáncer de colon**.
- Reduce el riesgo de **cáncer de mama**.
- Aumenta la liberación de endorfinas que disminuyen la **ansiedad** y el estrés y aumenta la sensación de bienestar, mejorando el buen humor y la alegría.
- Refuerza la voluntad para lograr objetivos como por ejemplo mantener una alimentación saludable, dejar de fumar y fortalece la motivación para seguir manteniendo una **VIDA ACTIVA**.

