

Por tu salud, muévete,



DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA



Una VIDA ACTIVA
añade años a la vida
Y prolonga la calidad de vida



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Más zapatilla, menos pastillas



Por la salud, muévete

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La OMS define la ACTIVIDAD FÍSICA “como todo movimiento corporal que genera gasto energético y contribuye a la prevención, el bienestar y la salud. Y califica al sedentarismo como la principal causa básica de enfermedad y discapacidad”.

Para que la Actividad Física sea saludable ha de ser “regular, moderada y vigorosa”. En los adultos se recomiendan 30 min, diarios, ó 75 min, semanales si la actividad es vigorosa ó 150 min, semanales si la actividad es moderada.

Un mayor tiempo de actividad física reporta mayor beneficio para la salud, sin embargo, más allá de 300 min, semanales, no hay evidencia de que el beneficio aumente.

En la infancia y adolescencia se recomienda que la Actividad Física diaria sea de 60 min, repartidos entre actividades rutinarias, programadas y recreativas.

En estas edades promover una Actividad Física saludable no solo contribuye a reducir el riesgo de obesidad y sobrepeso sino que además favorece la sociabilidad, el desarrollo físico e intelectual.

El objetivo principal de la educación en la promoción de la Actividad Física es la de crear un hábito de VIDA ACTIVA más allá de la edad infantil y juvenil. UN NIÑO/A ACTIVO/A SERÁ UNA PERSONA ADULTA ACTIVA Y SALUDABLE

Nunca es demasiado tarde para empezar a mantener una VIDA ACTIVA. Los adultos inactivos o con limitaciones vinculadas a enfermedades relacionadas con el sedentarismo, mejoran su salud simplemente pasando de la categoría de “inactivos” a un cierto nivel de actividad.

Aquellas personas que por salud tengan limitada la movilidad se mantendrán tan activas como su estado y capacidad se lo permita.

Algunos trucos para ser una persona más ACTIVA

- 1.- Utiliza frecuentemente las escaleras evitando el uso del ascensor.
- 2.- Si coges el ascensor, baja o sube unos pisos antes o después del destino y utiliza las escaleras.
- 3.- Evita las escaleras mecánicas.
- 4.- Haz uso del transporte público y baja una/s paradas/ antes o después del destino.
- 5.- Desplazate a pie al trabajo o en bicicleta y a los lugares de ocio. Haz uso de un podómetro y realiza entre 8.000 y 10.000 pasos al día.
- 6.- Organiza tus vacaciones con actividades recreativas: senderismo, cicloturismo, nadar, patinar, hacer rutas culturales a pie, etc.
- 7.- Sustituye las pausas del café en el trabajo por pausas para caminar.
- 8.- No estes más de dos horas seguidas sentado. Cambia de posición, estira las piernas, muévete.
- 9.- Mientras estas sentado/a en el trabajo o en casa, contrae los músculos de la espalda y del abdomen.
- 10.- En el trabajo si tienes que hablar con un compañero en vez de usar el teléfono acércate a su puesto de trabajo.
- 11.- Vete a la compra andando en vez de coger el coche o hacer el pedido por internet.
- 12.- Baila con tu música favorita durante 10 minutos cada día.
- 13.- Insíbete en un grupo de actividad o a una instalación deportiva cercana.
- 14.- Intenta combinar la actividad con ejercicios de fuerza.
- 15.- Para tener un estilo de vida activa, aprovecha todas las oportunidades a lo largo del día, incluso 10 minutos cuentan “no los desaproveches”.