



ACTIVIDAD FÍSICA Y **SALUD**



DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA



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



Por una vida saludable
“ACTÍVATE”



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La OMS define la **ACTIVIDAD FÍSICA** “como todo movimiento activo que genera gasto energético y contribuye a la **promoción, el bienestar y la salud**”. Y advierte “que la falta de actividad física es la principal causa básica de enfermedad y discapacidad”.

Se recomienda a la población adulta una actividad física de 30 minutos diarios, ó 75 minutos semanales si la actividad es vigorosa ó 150 si la actividad es moderada.

Nunca es demasiado tarde para mantener una VIDA ACTIVA. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. Las personas físicamente activas tienen menos riesgo de sufrir cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, accidentes cerebro-vasculares, diabetes, cáncer de colon y mama, estrés, ansiedad, depresión. Además contribuye a disminuir el creciente nivel de obesidad infantil y de obesidad en adultos, ayudando a mantener un peso saludable.

La actividad física es beneficiosa en la recuperación de la enfermedad. Sus beneficios no son solo preventivos sino que incluso tiene beneficios similares en personas que ya tienen enfermedades de riesgo, ayudando a la recuperación y la mejora de la salud.



La actividad física es beneficiosa en todas las edades. En las personas mayores los beneficios incluyen independencia funcional, menor riesgo de caídas y fracturas y protección de enfermedades relacionadas con la edad.

Las personas con enfermedades crónicas, las personas mayores y las personas con discapacidad, pueden obtener importantes beneficios en salud manteniendo una actividad diaria moderada.



En la infancia y adolescencia se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física entre actividad rutinaria y recreativa, repartida en juegos activos, bailes, tareas domesticas, deportes y otros ejercicios físicos.

En estas edades promover una vida activa saludable contribuye a un buen crecimiento y desarrollo social, mejora la autoestima y la sociabilidad y reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad.

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

- **Al quemar azúcares y grasas** reduce el riesgo de sufrir **DIABETES** y **OBESIDAD**.
- **Fortalece el músculo cardíaco** (mejora la circulación sanguínea y la presión arterial) disminuyendo el riesgo de **HIPERTENSION ARTERIAL**.

Al reducir el riesgo de estas patologías disminuye la probabilidad de sufrir **ACCIDENTES VASCULARES** como el **ICTUS** e **INFARTO DE MIOCARDIO** (1ª causa de mortalidad y discapacidad en el mundo).

- En general la actividad física tonifica los músculos mejora “la fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y movilidad” y aumenta la densidad ósea disminuyendo el riesgo de caídas, **osteoporosis y fracturas óseas**.
- **Aumenta la oxigenación** del cuerpo y el cerebro aumentando el nivel de energía y mejorando la memoria, la claridad mental y la calidad del sueño.
- Aumenta la movilidad intestinal, reduciendo el **estreñimiento** y el riesgo de **cáncer de colon**.
- Ayuda al organismo a liberar endorfinas que disminuyen **la ansiedad** y mejoran la capacidad para manejar el estrés. Aumenta el buen humor, la alegría y la sensación de bienestar.
- Refuerza la voluntad para lograr objetivos como por ejemplo dejar de fumar.