

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La práctica de actividad física protege la salud, previene la aparición de numerosas enfermedades crónicas y mejora el curso de muchas de ellas.



La actividad física beneficiosa para la salud



Es cualquier actividad física que beneficia la salud y la capacidad funcional pero no constituye un riesgo o no hace daño.

Más información en

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

Adecuada, porque se adapta a las características de TODAS las personas. Tener una discapacidad no es un impedimento para la actividad física.

Beneficiosa porque maximiza los beneficios y minimiza lesiones.

Realizable porque tiene en cuenta las preferencias de la persona que las hace. La falta de tiempo no es una excusa.



Moverse es sencillo, agradable y no tiene porque tener un elevado coste económico



- Planificando las actividades por semana
- Redactando una lista de los beneficios que vamos a lograr
- Buscando alternativas para la práctica deportiva
- Eligiendo objetivos alcanzables



El Sedentarismo perjudica la salud

Más información en:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable>

¡Mantente activo después de Navidad!



- No debe faltar la diversión
- Elige la actividad que te guste
- Opta por objetivos alcanzables
- Elige actividades en grupo
- Escoge el momento
- Sustituye el sofá por la actividad física
- Si estás sentado mucho tiempo... ¡Realiza pausas activas!

Más información en : <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/mantente-activo-tu-salud>



Consejos básicos para llevar un estilo de vida activo, saludable y sostenible:



1

Planifica tu tiempo. Organiza un horario semanal para la práctica de actividad física.

2

Vigila el tiempo que permaneces sedentario. Interrumpe el tiempo que estas sin moverte: estira brazos y piernas, da un breve paseo.

3

Aumenta el tiempo que dedicas a moverte de manera progresiva.

4

Respetar el horario que te has planificado para hacer ejercicio. ¡Muévete!: Te sentirás mejor después si has cumplido tu plan.

5

Sea cual sea la actividad que elijas, es importante que hagas un calentamiento previo, y al terminar hazlo paulatinamente, respira profundamente y realiza ejercicios de estiramiento.

6

Reduce el tiempo que pasas delante de las pantallas del móvil, la tele, el ordenador.

7

¡Muévete por tu salud! ¡Ve caminando a hacer tus compras!

8

Prueba una semana con una nueva actividad física ¡Ve caminando y da un paseo hasta el punto donde practicar actividad física!

9

Valora el descanso. Duerme el número suficiente de horas.

10

Reflexiona: el efecto beneficioso de la actividad física no es permanente, se necesita practicar regularmente para mantenerlo.

