

*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*

# Actividad física Y SALUD



# por la salud, muévete



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

# por la salud, muévete

## Nunca es demasiado tarde para mantener una VIDA ACTIVA

La actividad física regular con 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, “es todo movimiento activo que genera gasto energético y contribuye a prevenir la enfermedad y a mantener y mejorar la salud y el bienestar.

### La actividad física es beneficiosa en todas las edades

Mantener una VIDA ACTIVA diaria reporta múltiples beneficios para el organismo que añaden años a la vida y mejoran la calidad de vida de los años.

### Beneficios 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 y mejora la calidad de vida.

*La OMS recomienda a la población adulta mantener una actividad física diaria de 30 minutos, ó un computo semanal de 75 minutos si la actividad es vigorosa ó de 150 si la actividad es moderada.*



### En la infancia y adolescencia

*La recomendación es de 60 minutos diarios entre actividades lúdicas, como, juegos activos, bailes, deportes y, actividades rutinarias, como, tareas domesticas y otras actividades físicas, como, caminar, correr, subir y bajar escaleras.*

En estas edades, promover una **VIDA ACTIVA SALUDABLE** contribuye a su 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”.

### Beneficios de la actividad física sobre la salud:



#### Al quemar azúcares y grasas:

- reduce el riesgo de sufrir **DIABETES, DISLIPEMIA** (grasas en sangre) y **OBESIDAD**

- disminuyendo 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 óseas 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 aumenta la motivación para seguir manteniendo una **VIDA ACTIVA**.

