

Ejercicio físico

El ejercicio físico moderado es muy beneficioso para nuestra salud, a cualquier edad. Lo ideal sería adoptar el hábito en la infancia y mantenerlo toda la vida, pero, si no ha sido así, con motivación y algunas recomendaciones muy sencillas que nos darán las/os médicas/os de familia y desde enfermería podremos incorporar el ejercicio físico en nuestro día a día, durante el ocio, en los desplazamientos, en el trabajo o en casa, y solo necesitaremos ropa y calzado cómodos.

Ser una persona físicamente activa mejora nuestra calidad de vida, reduce el riesgo de sufrir un infarto o un ictus, o de desarrollar un cáncer, mejora la salud de nuestros huesos y músculos, nos ayuda a mantener en niveles adecuados el azúcar, el colesterol, el peso y la tensión arterial, y nos ayuda a reducir la ansiedad, el insomnio o el ánimo depresivo.

Las personas con comportamientos sedentarios deberían evitar el uso del vehículo a motor y optar por el uso de la bicicleta o el transporte público siempre que sea posible, sustituir el ascensor por las escaleras, prescindir de las pantallas durante el ocio y disfrutar de actividades como la jardinería, el huerto o un paseo con la familia o con el perro por «las rutas del colesterol», lo que, además, es gratuito. Un podómetro puede motivar, ya que registra los pasos conseguidos cada día.



En lugares como un centro cívico o social o un club disfrutaremos de actividades dirigidas y de calidad, adaptadas a nuestros gustos personales y a nuestro estado de forma (p. ej., *aquagym*, yoga, taichí, *spinning* o bailes de salón), que se pueden realizar en compañía y con el asesoramiento de profesionales que nos instruyen en la técnica y, así, minimizan el riesgo de lesión.



Los objetivos deben ser realistas, individualizados según la edad, los problemas de salud y la medicación, y requieren la evaluación periódica de un profesional.

Al iniciar una sesión hay que calentar y al finalizarla hay que volver a la calma con estiramientos suaves.

Para obtener beneficios en su salud se recomienda a los adultos:

- 30 minutos al día de actividad moderada al menos 5 días a la semana. Se pueden fraccionar en tramos mínimos de 10 minutos (p. ej., caminar deprisa, montar en bicicleta o nadar).
- 25 minutos de actividad intensa al menos 3 días a la semana (p. ej., correr).
- Añadir estiramientos y ejercicios de fuerza 2 días a la semana.

Para los niños se recomienda una hora diaria de actividad física moderada todos los días de la semana.

A las pocas semanas de hacer estos cambios empezaremos a notar los beneficios.