

Información cardiosaludable



ACTIVIDAD FÍSICA

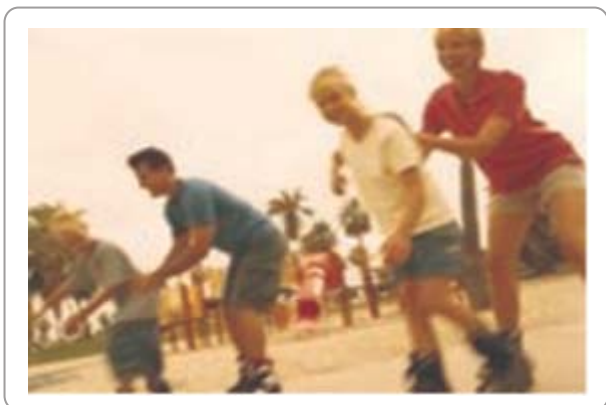
¿Por qué es tan importante la actividad física?

El empeoramiento de los hábitos de vida de las sociedades actuales y la evolución de los sistemas de transporte y la tecnología laboral, influyen para que todos -niños y mayores- llevemos una vida sedentaria.

Y con la práctica de hábitos de vida sedentarios asumimos como válidos comportamientos que pueden llegar a ser muy perjudiciales para la salud.

La inactividad física o **falta de ejercicio** es uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de las enfermedades cardíacas. Incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular:

Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.



Claves para llevar un estilo de vida activo

♥ **Practicar ejercicio físico** es bueno para el cuerpo y para la mente. **Ayuda a combatir el sobrepeso, aumenta el colesterol bueno y reduce la tensión arterial, el estrés y el riesgo de padecer diabetes y depresión.**

♥ Empezar a practicar ejercicio no es difícil y pronto se notan sus efectos beneficiosos. Más que la intensidad del ejercicio importan la frecuencia y la duración del mismo: **Conviene hacer ejercicio al menos 5 veces por semana durante al menos 30 minutos.**

♥ El tipo de ejercicio a realizar debe adaptarse a tus gustos. Solo así serás constante. Elige entre **caminar a paso ligero, ir en bicicleta, nadar, jugar al tenis, ir a un gimnasio, asistir a clases de baile...**

♥ Una agenda diaria apretada no es excusa para no hacer ejercicio. **Siempre puedes ir o volver del trabajo caminando o caminar un rato antes de comer, dejar de usar el ascensor, hacer cinta cuando ves o escuchas las noticias...**

Da muy buen resultado quedar con tu pareja o con un amigo para hacer juntos ejercicio.

Unidos por el corazón