

Los beneficios de la actividad física

Este folleto lo ayudará a comprender algunos de los beneficios de la actividad física.

La actividad física regular estimula la salud física, la salud mental y emocional y la salud social.

Aquí le presentamos tan solo algunos de los beneficios:

Beneficios a la salud física	Beneficios a la salud mental y emocional	Beneficios a la salud social
<ul style="list-style-type: none">• músculos y huesos más fuertes;• mejora la salud cardíaca;• reduce el riesgo de enfermedades crónicas;• mejora los síntomas de enfermedades crónicas;• ayuda a mantener un peso corporal saludable.	<ul style="list-style-type: none">• mejora su estado de ánimo;• ayuda a manejar el estrés y la ansiedad;• ayuda a sentirse mejor sobre sí mismo;• permite dormir mejor;• es una gran manera de divertirse.	<ul style="list-style-type: none">• es una gran manera de compartir un tiempo en familia;• es una forma fantástica para ver amigos más seguido;• es una excelente manera de conocer gente nueva;• es una forma positiva de involucrarse con la comunidad.

¿Puede pensar en cualquier otro beneficio que sea importante para usted?

¿Cómo mejoraría su salud si fuera más activo físicamente? Haga una lista con sus ideas:

Plazos para notar los beneficios en la salud

Algunos beneficios de la actividad física se pueden ver de inmediato. Otros pueden llevar más tiempo y requieren de paciencia.

En esta tabla presentamos los plazos para algunos beneficios en la salud.

Corto plazo (una sola sesión de actividad física)	Mediano plazo (de 4 a 8 semanas de actividad física regular)	Largo plazo (meses a años de actividad regular)
<ul style="list-style-type: none"> ↑ estado de ánimo y energía; ↑ autoestima; ↑ sueño; ↑ concentración; ↑ colesterol bueno; ↑ consumo de calorías; 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ fortalecimiento muscular; ↑ fortalecimiento de los huesos y las articulaciones; ↑ equilibrio y postura; ↑ salud cardíaca; ↑ sensibilidad a la insulina; 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ calidad vida y bienestar general; ↑ su independencia; ↑ cuánto tiempo vive;
<ul style="list-style-type: none"> ↓ estrés; ↓ depresión; ↓ alto nivel de azúcar; ↓ colesterol malo; ↓ presión arterial. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ peso corporal y grasa corporal; ↓ dolor e inflamación de las articulaciones; ↓ caídas; ↓ colesterol malo. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ enfermedad cardiovascular; ↓ osteoporosis (enfermedad a los huesos); ↓ demencia (como Alzheimer); ↓ ciertos cánceres (como de colon o de mama).

↑ = mejoran/aumentan

↓ = decrecen/bajan

Paso a la acción: Haga un **círculo** alrededor de los beneficios que son importantes para usted.

La actividad física es una gran manera de conocer nueva gente y compartir un tiempo con amigos.



Piense en una cosa que puede hacer hoy para comenzar a estar más activo físicamente.

Two horizontal light green bars, likely intended for a user to write their response to the prompt above.

Financiado por Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Producido por Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

