

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

- 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.

Beneficios a la salud mental y emocional

- 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.

Beneficios a la salud social

- 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.

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

¿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:

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



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 estas cajas presentamos los plazos para algunos beneficios en la salud.

Corto plazo (una sola sesión de actividad física)

- ↑ estado de ánimo y energía
- ↑ autoestima
- ↑ sueño
- ↑ concentración
- ↑ colesterol bueno
- ↑ consumo de calorías
- ↓ estrés
- ↓ depresión
- ↓ alto nivel de azúcar
- ↓ colesterol malo
- ↓ presión arterial

Mediano plazo (de 4 a 8 semanas de actividad física regular)

- ↑ fortalecimiento muscular
- ↑ fortalecimiento de los huesos y las articulaciones
- ↑ equilibrio y postura
- ↑ salud cardíaca
- ↑ sensibilidad a la insulina
- ↓ peso corporal y grasa corporal
- ↓ dolor e inflamación de las articulaciones
- ↓ caídas
- ↓ colesterol malo

Largo plazo (meses a años de actividad regular)

- ↑ calidad vida y bienestar general
- ↑ su independencia
- ↑ cuánto tiempo vive
- ↓ enfermedad cardiovascular
- ↓ osteoporosis (enfermedad a los huesos)
- ↓ demencia (como Alzheimer)
- ↓ ciertos cánceres (como de colon o de mama)

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

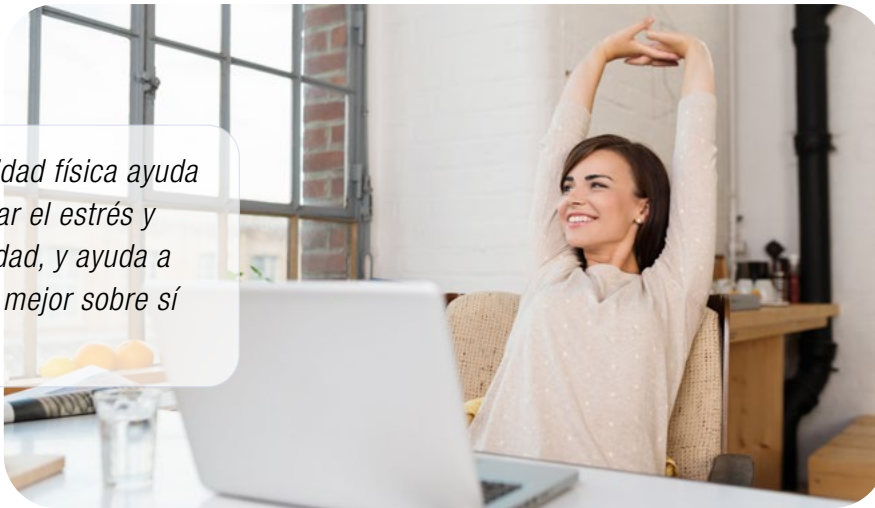
↑ = mejoran/aumentan

↓ = decrecen/bajan

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

- Temas en este kit de herramientas:
- A. Decidir ser físicamente activo
 - B. Hacer un plan de actividad física
 - C. Establecer metas para actividad física
 - D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
 - E. Beneficios de la actividad física
 - F. La actividad física y su presión arterial
 - G. Seguridad de la presión arterial alta
 - H. Actividad física y diabetes tipo 2
 - I. Seguridad de la diabetes
 - J. Peso saludable y actividad física
 - K. Actividad física y ansiedad
 - L. Seguridad de la ansiedad
 - M. Actividad física y falla crónica cardíaca
 - N. Seguridad de la falla crónica del corazón
 - O. Actividad física y derrame cerebral
 - P. Seguridad de derrames cerebrales
 - Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
 - R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
 - S. Actividad física y demencia
 - T. Seguridad de la demencia

La actividad física ayuda a manejar el estrés y la ansiedad, y ayuda a sentirse mejor sobre sí mismo.



Centre for
Active Living

www.centre4activeliving.ca