

Salud Pública

Salud Joven

Actividad física



Castilla-La Mancha



EL SEDENTARISMO ES UNO DE LOS
PRINCIPALES FACTORES DE
RIESGO DE LA OBESIDAD

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

La práctica regular de ejercicio físico reporta numerosos beneficios para la salud tanto a nivel orgánico como mental. Para ello no es necesario convertirse en un deportista de élite o practicar un deporte de manera muy intensa. Basta con realizar una actividad física de intensidad moderada durante 60 minutos 5 días a la semana o de intensidad vigorosa durante 20 minutos 3 días a la semana. Aunque a priori puede parecer mucho tiempo, si escoges una actividad que te guste y te haga disfrutar, comprobarás que el tiempo pasa muy rápido.

Beneficios que produce el ejercicio físico sobre la salud

- Mejora la función cardiorrespiratoria: aumenta la profundidad de la respiración, regula la frecuencia cardiaca y el transporte de oxígeno
- Optimiza la forma física, el tono muscular, la fuerza y la flexibilidad
- Ayuda a mantener un peso adecuado al incrementar el consumo de energía
- Facilita la absorción de calcio por los huesos
- Produce relajación y buen humor, reduciendo el estrés
- Promueve la relación social con otras personas
- Previene numerosas patologías crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, etc.
- Contribuye al abandono de hábitos nocivos como el tabaquismo, el consumo de alcohol u otras drogas



Salud Joven

Actividad física



RECOMENDACIONES

Antes de iniciar el ejercicio físico, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Elige una actividad deportiva que te guste y sea adecuada a tu condición física.
- Inicialmente, es mejor elegir una actividad que esté guiada o pautada por un monitor o una persona con experiencia.
- Utiliza calzado y ropa deportiva que transpire, permita realizar todo tipo de movimientos y esté adaptada a la temperatura ambiente.
- No es obligatorio ir a un gimnasio. Existen numerosas actividades que puedes practicar al aire libre, como bicicleta, footing o marchas.
- Es importante no llegar al agotamiento en el primer día. Mejor empezar poco a poco y de manera regular.
- Comienza el ejercicio con intensidad moderada, para ir aumentando progresivamente conforme te encuentres más entrenado. Existen varios métodos para medir la intensidad del ejercicio:

- **Test del habla**

Intensidad leve: puedes hablar mientras realizas el ejercicio.

Intensidad moderada: puedes mantener una conversación, pero con cierta dificultad.

Intensidad vigorosa: no puedes mantener una conversación, se respira con más dificultad.

- **Medición del ritmo cardíaco**

El ritmo cardíaco se mide en la muñeca o en la arteria carótida (cuello). Se deben contar los latidos durante 15, 20 ó 30 segundos multiplicándolos por 4, 3 ó 2 respectivamente, para obtener el valor en pulsaciones por minuto. El ritmo cardíaco máximo se calcula con esta fórmula:

$$220 - \text{edad (en años)}$$

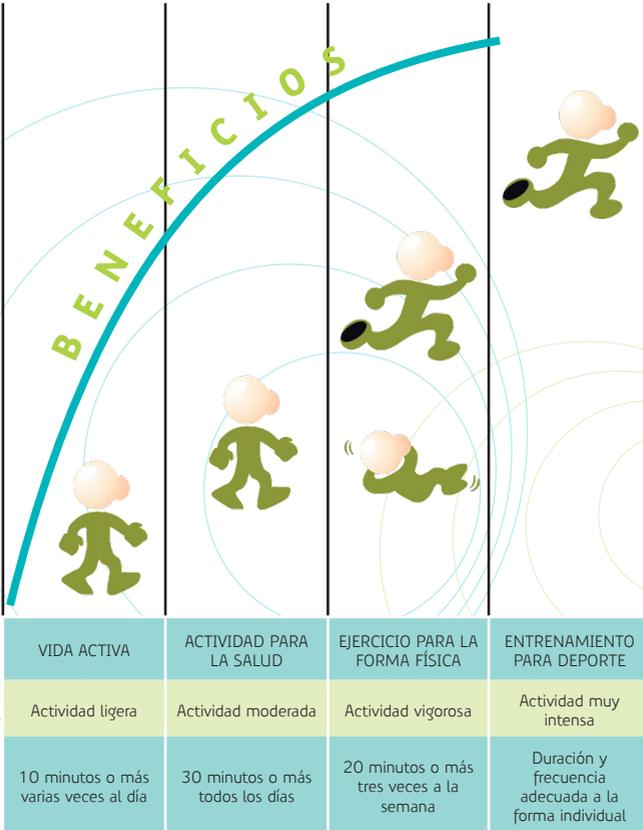
En los primeros días de ejercicio conviene realizar una actividad en la que el ritmo cardíaco máximo sea el 60-70% del resultado de esta fórmula (intensidad leve-moderada). Cuando estés más entrenado puedes llegar hasta el 85%, lo que supone una actividad vigorosa.



TIPO Y CANTIDAD DE ACTIVIDAD

Beneficios para la salud

BENEFICIOS



CONSEJOS

Una vez elegido el ejercicio a practicar, sigue estos consejos:

- Antes de iniciar la sesión, es necesario realizar ejercicios de calentamiento para preparar músculos y articulaciones, así como prevenir lesiones.
- Para finalizar la sesión, debes bajar la intensidad progresivamente hasta recuperar tu ritmo cardiaco normal.
- Por último, haz estiramientos de los principales grupos musculares a fin de evitar lesiones y agujetas.
- Hidrátate bien antes, durante y después del ejercicio físico con agua o bebidas isotónicas para reponer los líquidos y las sales minerales perdidas. Las bebidas isotónicas son más adecuadas cuando la actividad ha sido muy intensa, debido a su aporte calórico.
- Si durante el ejercicio notas dolor intenso en alguna zona del cuerpo, detén la actividad.
- Recuerda que hay que pensar en el ejercicio como una actividad divertida y no competitiva que puedes realizar como prefieras, solo o en compañía.





Salud Joven

Actividad física

A continuación te proponemos un ejemplo de adaptación progresiva al ejercicio a través de un sencillo programa de entrenamiento para carrera:

SEMANA 1

SESIÓN 1 (lunes)	SESIÓN 2 (jueves)
1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)	1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)
Tiempo total de actividad 16 minutos Estimación de energía consumida: 90-100 Kcal	Tiempo total de actividad 16 minutos Estimación de energía consumida: 90-100 Kcal

SEMANA 2

SESIÓN 1 (lunes)	SESIÓN 2 (miércoles)	SESIÓN 3 (viernes)
1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando 4 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)	1 minuto andando 5 minutos corriendo 1 minuto andando 5 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)	2 minutos andando 6 minutos corriendo 2 minutos andando 6 minutos corriendo 2 minutos andando (recuperación)
Tiempo total de actividad 16 minutos Estimación de energía consumida: 90-100 Kcal	Tiempo total de actividad 13 minutos Estimación de energía consumida: 70-80 Kcal	Tiempo total de actividad 18 minutos Estimación de energía consumida: 100-120 Kcal



SEMANA 3

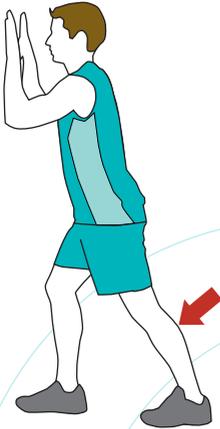
SESIÓN 1 (lunes)	SESIÓN 2 (miércoles)	SESIÓN 3 (viernes)
<p>1 minuto andando 8 minutos corriendo 2 minutos andando 8 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)</p> <p>Tiempo total de actividad 20 minutos</p> <p>Estimación de energía consumida: 120-140 Kcal</p>	<p>1 minuto andando 8 minutos corriendo 2 minutos andando 8 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)</p> <p>Tiempo total de actividad 20 minutos</p> <p>Estimación de energía consumida: 120-140 Kcal</p>	<p>1 minutos andando 8 minutos corriendo 2 minutos andando 8 minutos corriendo 1 minuto andando (recuperación)</p> <p>Tiempo total de actividad 20 minutos</p> <p>Estimación de energía consumida: 120-140 Kcal</p>

SEMANA 4

SESIÓN 1 (lunes)	SESIÓN 2 (miércoles)	SESIÓN 3 (viernes)
<p>1 minuto andando 20 minutos carrera continua 2 minutos andando (recuperación)</p> <p>Tiempo total de actividad 23 minutos</p> <p>Estimación de energía consumida: 150-180 Kcal</p>	<p>1 minuto andando 20 minutos carrera continua 2 minutos andando (recuperación)</p> <p>Tiempo total de actividad 23 minutos</p> <p>Estimación de energía consumida: 150-180 Kcal</p>	<p>1 minuto andando 20 minutos carrera continua 2 minutos andando (recuperación)</p> <p>Tiempo total de actividad 23 minutos</p> <p>Estimación de energía consumida: 150-180 Kcal</p>



ESTIRAMIENTOS



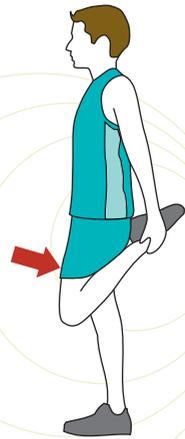
1. GEMELOS

Apoyado en la pared, da un paso atrás con una pierna. Flexiona ligeramente la pierna del pie que está delante y estira la que está detrás. Inclina la cadera hacia la pared hasta que notes una leve tensión en la parte de atrás de la pierna estirada.

Este ejercicio también lo puedes realizar poniendo la punta de un pie en un bordillo y dejando caer el talón, manteniendo la otra pierna flexionada.

2. CUADRICEPS

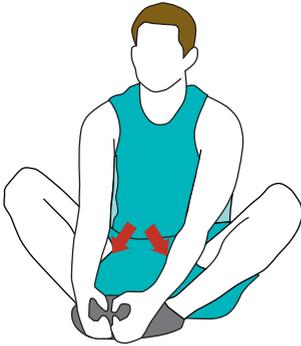
Apoya una mano en la pared, flexiona la rodilla del lado contrario, coge el pie y llévalo hacia el glúteo inclinando la cadera ligeramente hacia delante y flexionando la pierna de apoyo. Debes notar la tensión en la parte anterior del muslo de la pierna levantada. Es muy importante realizar este estiramiento con la espalda recta y mirando al frente.



3. ISQUIOTIBIALES

Busca algún objeto de poca altura (banco, silla, valla, etc.) que te permita apoyar un pie encima con facilidad. En posición erguida, ponte enfrente del objeto, levanta una pierna y apoya el talón. Inclina el tronco hacia delante con la espalda lo más recta posible, manteniendo la pierna que se ha levantado recta y la de apoyo ligeramente flexionada. Debes notar el estiramiento en la parte posterior de la pierna elevada. Es importante que los dos pies estén mirando al frente durante el estiramiento.



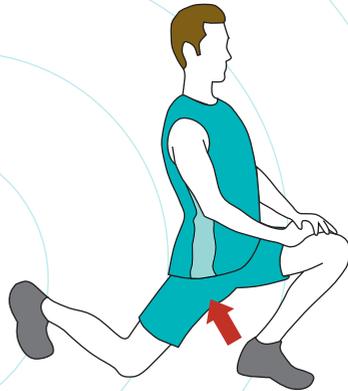


4. ADDUCTORES

Siéntate en el suelo, flexiona las piernas juntando las plantas de los pies y, con la espalda recta, intenta llevar las rodillas al suelo (te puedes ayudar presionando suavemente con los codos o las manos hacia abajo). Notarás el estiramiento en la parte interior del muslo y en la zona inguinal.

5. PSOAS ILÍACO

En posición de pie, adelanta una pierna y flexiona la rodilla con un ángulo de 90 grados. Estira la otra pierna hacia atrás, apoyando la rodilla en el suelo. Inclina el cuerpo hacia delante hasta que notes tensión en la parte alta e interna de la pierna que está estirada.



Todos estos estiramientos se realizarán sin que se produzca dolor intenso y evitando hacer movimientos de rebote. Es muy importante realizarlos en la postura correcta y dedicarle el tiempo suficiente a cada uno (20 segundos como mínimo para cada estiramiento)

EL SEDENTARISMO ES UNO DE LOS
PRINCIPALES FACTORES DE
RIESGO DE LA OBESIDAD



Castilla-La Mancha