

L'augment de l'activitat física millora la salut. Les persones sedentàries o inactives milloren la seva salut fent cada dia un exercici físic moderat.

Fer exercici és molt saludable

- ▶ Prevé l'infart de cor.
- ▶ Millora el control de la diabetis.
- ▶ Millora la depressió i redueix l'ansietat.
- ▶ Ajuda a deixar de fumar.
- ▶ Ajuda a prevenir caigudes en gent gran o amb artrosi.
- ▶ Baixa la pressió arterial i el colesterol.
- ▶ Redueix el greix corporal.
- ▶ Disminueix el risc de patir càncer (mama, pròstata, còlon).
- ▶ Atura la pèrdua de calci dels ossos (osteoporosi).
- ▶ Augmenta la qualitat de vida dels pacients amb bronquitis crònica o que pateixen malalties del cor.

Quant exercici cal fer?

- ▶ Les persones **sedentàries** han d'augmentar les activitats diàries: anar a peu a comprar o a la feina,



pujar escales en comptes d'agafar l'ascensor, passejar el gos, fer bricolatge o jardineria...

- ▶ Cal fer com a mínim 30 minuts al dia, no cal que siguin seguits (pot ser la suma de diverses activitats curtes).

- ▶ Si ja practica algun exercici físic, serà millor si ho fa de manera regular: 30 minuts, 3 vegades a la setmana.



Com començar

- ▶ El seu metge o infermera el poden orientar sobre el tipus d'exercici que és millor per a vostè.
- ▶ Triï una activitat que li agradi. Hi ha una gran quantitat d'activitats on escollir: caminar ràpid, ciclisme, ballar, córrer, nedar, bàsquet, futbol, tennis...
- ▶ Fixi's uns objectius realistes. Comenci de forma progressiva.

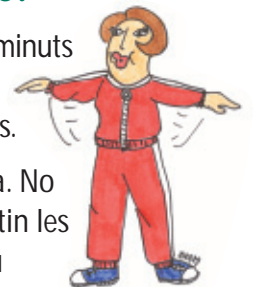
Com evitar deixar-ho

- ▶ Incorpori's a un grup de persones afins a vostè: clubs esportius, casals d'avis, centres excursionistes...
- ▶ Controli els seus progressos: pot córrer més distància que abans?, o es cansa menys al fer el mateix exercici?...

Com puc prevenir lesions?

Comenci cada sessió amb 5 a 10 minuts d'escalfament, així els músculs i articulacions estaran més flexibles.

Fer un exercici esgotador no és sa. No faci més exercici del que li permetin les seves possibilitats (consulti el seu metge).



El aumento de la actividad física mejora la salud. Las personas sedentarias o inactivas pueden mejorar su salud si hacen cada día ejercicio físico moderado.

Hacer ejercicio es muy saludable

- ▶ Previene el infarto de corazón.
- ▶ Mejora el control de la diabetes.
- ▶ Mejora la depresión y reduce la ansiedad.
- ▶ Ayuda a dejar de fumar.
- ▶ Ayuda a prevenir caídas en personas mayores o con artrosis.
- ▶ Baja la presión arterial y el colesterol.
- ▶ Reduce la grasa corporal.
- ▶ Disminuye el riesgo sufrir cáncer (mama, próstata, colon).
- ▶ Detiene la pérdida de calcio de los huesos (osteoporosis).
- ▶ Aumenta la calidad de vida de los pacientes con bronquitis crónica o que sufren enfermedades del corazón.

¿Cuánto ejercicio hay que hacer?

- ▶ Las personas **sedentarias** deben aumentar las actividades diarias: ir a pie a comprar o al trabajo,



subir escaleras en lugar de coger el ascensor, pasear al perro, hacer bricolaje o jardinería...

- ▶ Hay que hacer al menos 30 minutos al día, pero no es necesario que sean seguidos.

- ▶ Si **ya practica algún ejercicio físico**, será mejor si lo hace de manera regular: 30 minutos 3 veces a la semana.



¿Cómo empezar?

- ▶ Su médico o enfermera le pueden orientar sobre el tipo de ejercicio que es mejor para usted.
- ▶ Elija una actividad que le guste. Hay una gran cantidad de actividades donde escoger: caminar rápido, ciclismo, bailar, correr, nadar, tenis, baloncesto, fútbol...
- ▶ Fije unos objetivos realistas. Empiece de forma progresiva.

¿Cómo evitar dejarlo?

- ▶ Incorpórese a un grupo de personas afines a usted: clubes deportivos, residencias de personas mayores, centros excursionistas...
- ▶ Controle sus progresos: ¿puede correr más distancia que antes?, o ¿se cansa menos al hacer el mismo ejercicio? ...

¿Cómo puedo prevenir lesiones?

Empiece cada sesión con 5-10 minutos de calentamiento, así los músculos y articulaciones estarán más flexibles. Hacer un ejercicio agotador no es sano. No haga más ejercicio del que le permitan sus posibilidades (en caso de duda consulte a su médico).

