

Cómo hacer ejercicio físico



Si se tiene alguna enfermedad o más de 40 años y no se hace ejercicio regular, conviene consultar en su centro de salud antes de empezar.

Para la salud, basta con hacer ejercicio moderado, es decir, que permita mantener una conversación.



Se aconseja empezar y acabar de forma gradual. Si se tiene mareos, calambres, dolor en el pecho o no se puede respirar, es mejor parar.

Siempre es mejor hacer algo de ejercicio físico que nada.

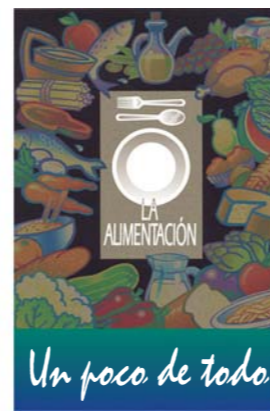
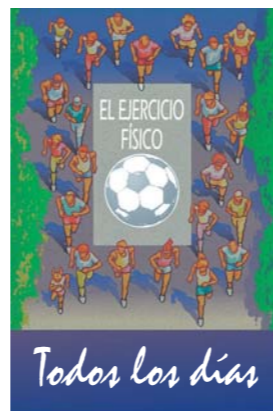
Pero a veces no es fácil empezar y para ello es útil pensar qué podemos mejorar y hacer un plan concreto y posible con cosas que nos gusten. Proponérselo y empezar.



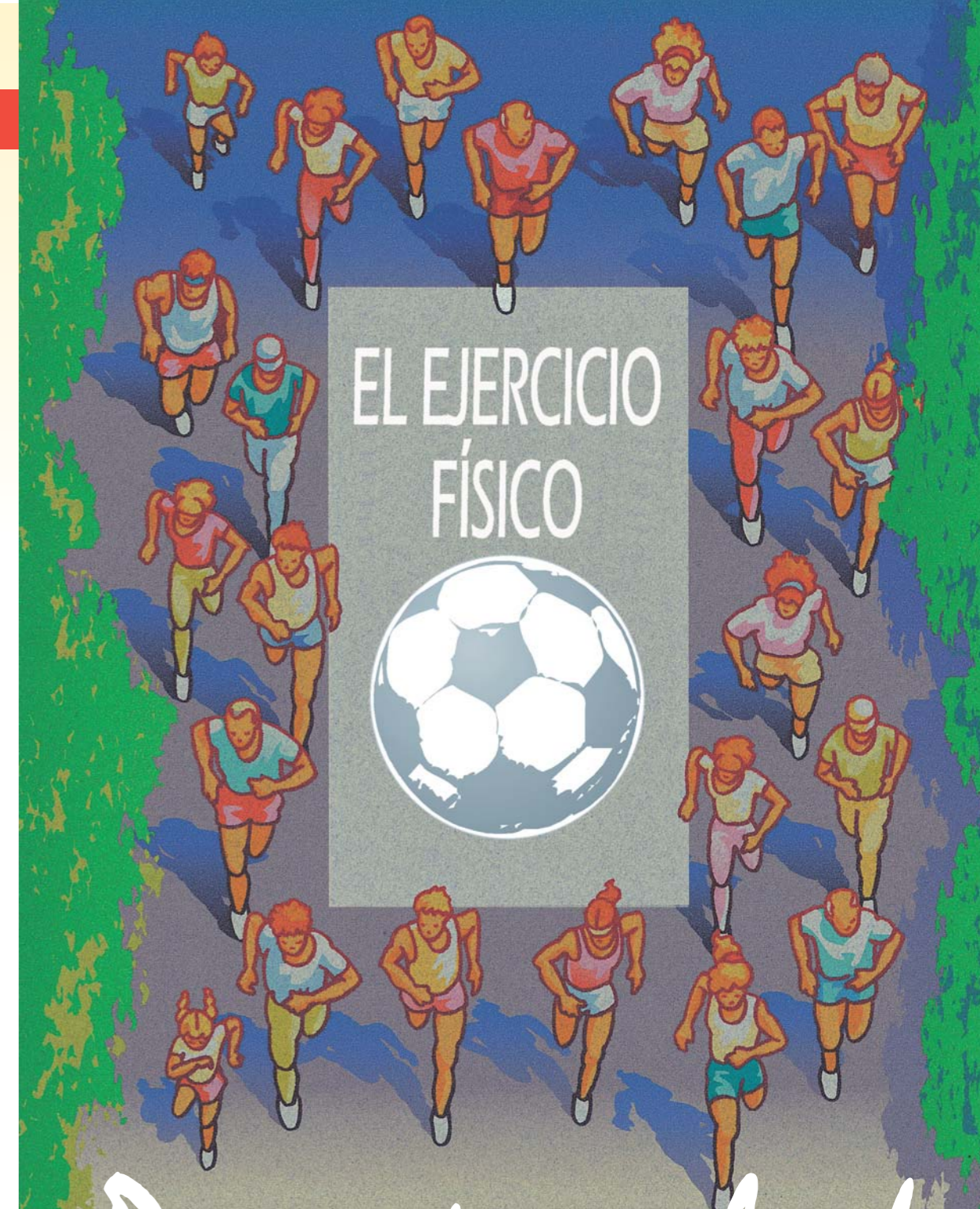
Hacer ejercicio merece la pena

Hacer ejercicio físico merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos hacer para sentirnos bien, para cuidarnos, mejorar nuestra salud, y prevenir enfermedades y la dependencia.

También es importante alimentarnos de forma variada y suficiente, controlar el estrés y no fumar.



Más ejemplares e información:
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Sección de Promoción de la Salud
Tel. 848423450
www.cfnavarra.es/isp/promoción



Para tu salud

El ejercicio físico

Hacer ejercicio físico de forma regular mejora el bienestar y la salud a cualquier edad y ayuda a prevenir enfermedades.

En la infancia y adolescencia favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo. En la gente joven y adulta mejora la salud física y mental, y ayuda a prevenir enfermedades, como las del corazón y los huesos. En las personas mayores, favorece la autonomía y envejecer con buena salud.

Varios tipos de ejercicios son útiles para la salud: unos mejoran la resistencia del corazón y los pulmones (ejercicios de resistencia), otros los músculos y los huesos (ejercicios de fuerza y flexibilidad) y otros, la coordinación y el equilibrio.

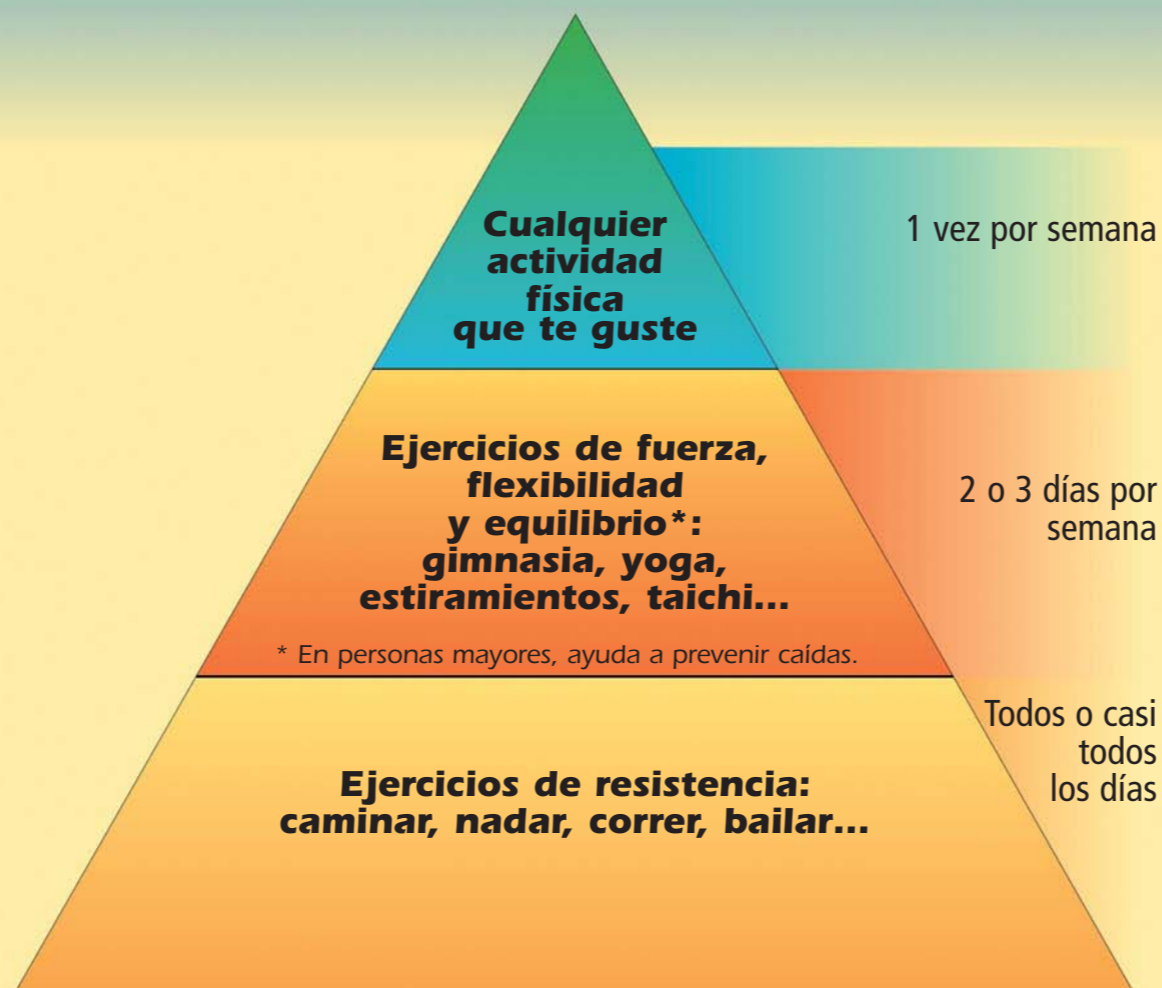
Se puede hacer ejercicio saludable tanto en casa como fuera, en las actividades diarias (trabajo, caminar, subir y bajar escaleras...) o en actividades programadas (ir a andar, yoga, gimnasio).

Los Ayuntamientos suelen ofrecer distintas actividades.



Qué ejercicio físico hacer

PLAN SEMANAL DE EJERCICIO SALUDABLE



RECOMENDACIÓN MÍNIMA PARA LA SALUD

Caminar un poco rápido todos o casi todos los días 30 minutos (pueden ser en 10,10 y 10 minutos) y hacer una tabla de ejercicios como la de la página siguiente dos días a la semana 30 minutos.

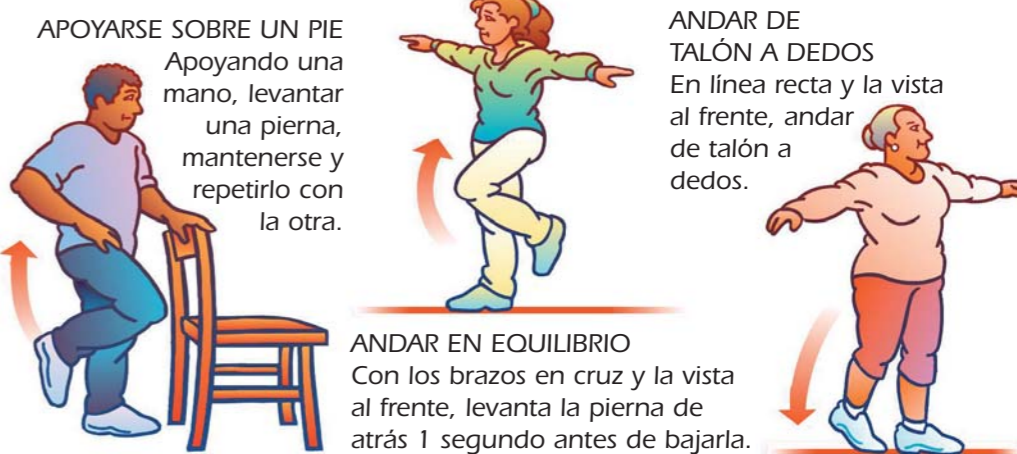
Ejercicios de fuerza. Echar el aire al realizar el esfuerzo. Hacer 10-15 veces cada ejercicio, descansar y repetirlos.



Ejercicios de flexibilidad. Mantener cada ejercicio de 10 a 30 segundos y repetirlos 2 o 3 veces.



Ejercicios de equilibrio. Las veces que se quiera.



Más ejercicios en el folleto Ejercicio físico del INSPL.