

## 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 suave o moderado; es decir, que permite mantener una conversación.

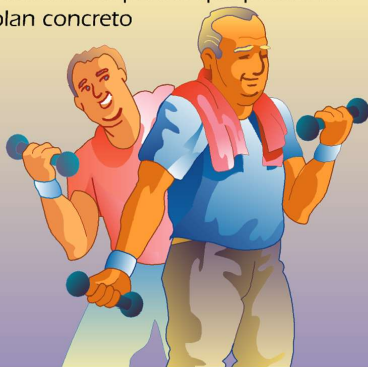


Se aconseja empezar y acabar el ejercicio de forma gradual. Si se tienen mareos, calambres, dolor en el pecho o no se puede respirar, es mejor parar.

Siempre es mejor hacer algo de ejercicio físico que nada.

Pero a veces no es fácil introducirlo en la vida cotidiana. Para ello, suele ser útil pensar qué podemos mejorar y hacer un plan concreto para llevarlo a cabo, pensando cosas que nos gusten y sean posibles.

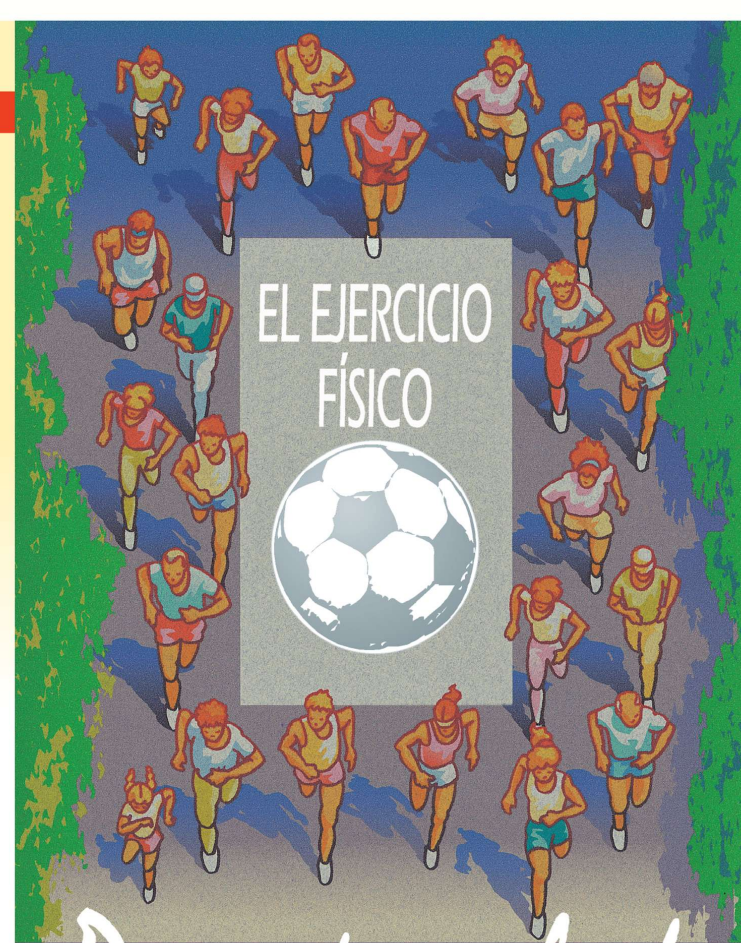
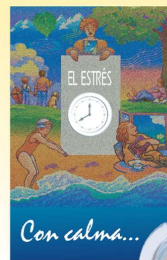
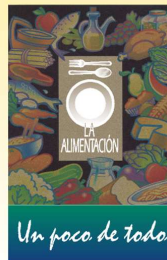
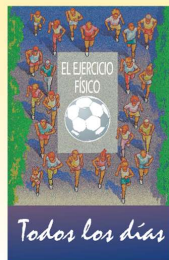
Además hay que proponérselo.



## 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.

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



# Para tu salud

Más ejemplares e información:  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Tel: 848 42 34 40 - 848 42 34 50

## El ejercicio físico

Hacer ejercicio físico de forma regular mejora la salud y el bienestar 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, la actividad y envejecer con buena salud.

Dos tipos de ejercicio físico son útiles para la salud: uno mejora la resistencia del corazón y los pulmones (ejercicios de resistencia) y otro mejora los músculos y huesos (ejercicios de fuerza y flexibilidad).

Se puede hacer ejercicio saludable tanto en casa como fuera, en las actividades diarias (trabajo, caminar, subir y bajar las escaleras...) o en actividades especiales (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

Basta con **caminar un poco rápido** todos o casi todos los días media hora (puede no ser seguida) y hacer una sencilla tabla de ejercicios como la de la página siguiente dos días a la semana un cuarto de hora.

**Ejercicios de fuerza.** Hacer mínimo 8 veces cada ejercicio, despacio.



**Ejercicios de flexibilidad.** Mantener cada ejercicio contando hasta 8, despacio.



Otros ejercicios se encuentran en el folleto "Deporte saludable" del Instituto Navarro de Deporte y Juventud del Gobierno de Navarra.