



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Adelante con la prescripción de ejercicio físico desde la Atención Primaria! Da un primer paso por la salud de todos

El ejercicio físico se ha demostrado eficaz para prevenir o tratar hasta 26 enfermedades.



Documento gráfico elaborado y promovido por la semFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria), a través Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs y el Grupo de Trabajo de Actividad Física y Salud.

CIFRAS

La inactividad física, según la Organización Mundial de la Salud:

Es el **4º** factor de riesgo de mortalidad.

Podría estar implicada en **3,2 millones** de muertes en el mundo.

Un **23%** de los adultos y un **81%** de los adolescentes, no son suficientemente activos.

RECOMENDACIONES

Estas son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en materia de actividad física, según la edad:

5-17 años



Actividad **diaria** recomendada:

60' de actividad física aeróbica de intensidad entre **moderada y vigorosa**.

*Se recomiendan: hasta **180'** al día de actividad de cualquier intensidad, a los menores de 5 años.

18-64 años



Actividad aeróbica **semanal** recomendada:

150' de intensidad **moderada**, o **75'** de intensidad **vigorosa**.

Se recomienda alcanzar estas rutinas en fracciones de **10 minutos** seguidos de actividad.

>65 años



*Mayores de 65 años con dificultades de movilidad: se recomienda hacer **3 días** a la semana de actividades de fortalecimiento muscular.

26 ENFERMEDADES EN LAS QUE PRESCRIBIR ACTIVIDAD FÍSICA



PSIQUIÁTRICAS.

Depresión, ansiedad, estrés, esquizofrenia.



PULMONARES.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma y fibrosis quística.



MÚSCULO-ESQUELÉTICOS.

Osteoartritis, osteoporosis, dolor de espalda y artritis reumatoide.



METABÓLICAS.

Obesidad, hipercolesterolemia, síndrome metabólico, síndrome de ovario poliquístico, diabetes tipo 2 y tipo 1.



CARDIOVASCULARES.

Hipertensión, cardiopatía coronaria, insuficiencia cardíaca, ictus cerebral y claudicación intermitente.



NEUROLÓGICAS.

Demencia, enfermedad de Parkinson y esclerosis múltiple.

... y recuerda



CÁNCER.

Con un estilo de vida saludable podríamos prevenir hasta el 40% de los cánceres.

HACER EJERCICIO:

¡DA UN PRIMER PASO PARA LOGRAR LOS 10.000 PASOS AL DÍA!

Caminar es la primera alternativa que apuntan los pacientes cuando se les pregunta sobre cómo podrían aumentar su nivel de actividad física. Si de media ya damos 4.000 pasos al día, ¡verás qué fácil resulta alcanzar los 10.000!

ANTES DE EMPEZAR



Equipo. Revisa que dispongas de zapatillas, así como ropa cómoda y adecuada para el clima.

Ruta. Repasa qué *oportunidades* para caminar tienes en tu entorno y rutina.

Además: Recuerda la importancia de hidratarte y usar protector solar.

CAMINANDO



Comienza lentamente pero trata de alcanzar una intensidad moderada: debe ser más rápido que un paseo.

No te excedas el primer día ¿y si **divides la actividad** en tramos de 10 minutos?

Al final del ejercicio: Disminuye el ritmo y termina con unos estiramientos suaves.

MANTENERSE MOTIVADO



Incluye el ejercicio en tu rutina: Escaleras en lugar del ascensor, *aparc*a el coche...

Añade variedad a sus paseos: Por el campo, la ciudad, por un parque, etc.

Camina en grupo: Estrecha los lazos de amistad y mantiene la motivación.

Ponte metas: Sentirás cómo mejoras.