

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y DE LA ACTIVIDAD FISICA REGULAR

Unidad de Prevención Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca



## BENEFICIOS DEL EJERCICIO



Para reducir los factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, obesidad, dislipidemias, sedentarismo, estrés, etc., existe como parte fundamental del proceso, **un cambio en su estilo de vida**, comenzando con la actividad física regular, la que debe ser adecuada a sus habilidades, necesidades e intereses. Los ejercicios recomendados son los aeróbicos dinámicos y que ocupen grandes grupos musculares, ejemplo de ellos son: caminar, andar en bicicleta, nadar y trotar, entre otros.

## POR QUÉ EL EJERCICIO ES IMPORTANTE

- Disminuye la presión arterial de reposo y ejercicio.
- Mejora el sistema circulatorio y, por lo tanto, la función del cerebro, el riñón y los músculos.
- Disminuye las grasas porque las quema, aumentando la masa muscular de tal manera que remodela su cuerpo, bajando la grasa abdominal y de la cintura.
- Al ver los cambios en su cuerpo, mejorará su autoestima y, consiguientemente, su estado de ánimo.
- Aumenta los niveles de colesterol bueno HDL, ayuda a bajar el malo y también los triglicéridos, previniendo la arteriosclerosis.
- El ejercicio genera la producción de endorfina, haciéndole sentir con más energía y con una gran sensación de bienestar y optimismo, evitando las caídas de ánimo y/o depresiones. Se sentirá mejor emocionalmente.
- El mejorar la masa muscular hará que el corazón trabaje menos, pero en forma más eficiente.
- El acondicionamiento cardiovascular ayuda a evitar la osteoporosis, que es la pérdida de densidad ósea que se produce con la edad, al ayudar a fijar el calcio en los huesos.
- El ejercicio disminuye los dolores de espalda y aumenta la flexibilidad de las articulaciones, con lo cual tendrá mayor facilidad de movimiento.
- Se recomienda practicar ejercicio con una frecuencia de **5 días a la semana** y con intensidad de **moderada a vigorosa**. La duración de cada sesión de ejercicio debe ser entre **25 y 40 minutos**.

## EJERCICIOS RECOMENDADOS

*Baile, caminata, bicicleta, natación.*

Debe evitar y no realizar esfuerzos como “empujar”, hacer pesas con muchos kilos y, en general, ejercicios que impliquen contener la respiración.

Los deportes recomendados son: fútbol, tenis, básquetbol, ping-pong, entre otros. Estos ejercicios deben ser realizados de forma **recreativa y no competitiva**.

## Cómo saber si la intensidad del ejercicio es correcta

- Si mientras se ejercita usted **puede cantar**, la intensidad es **muy suave**.
- Si tiene la **respiración entrecortada o no puede hablar**, su nivel de ejercicio es **peligroso**.
- Si mientras ejercita siente **mareos, náuseas o dolor de cabeza**, debe parar el ejercicio.
- Si hay **dolor de pecho, brazo o mandíbula**, debe detener el ejercicio y consultar al médico.
- Si el ejercicio físico es vigoroso y no presenta ninguno de los síntomas antes descritos, entonces la intensidad del ejercicio es la correcta.
- No haga ejercicio inmediatamente después de las comidas, debe esperar al menos 2 horas.



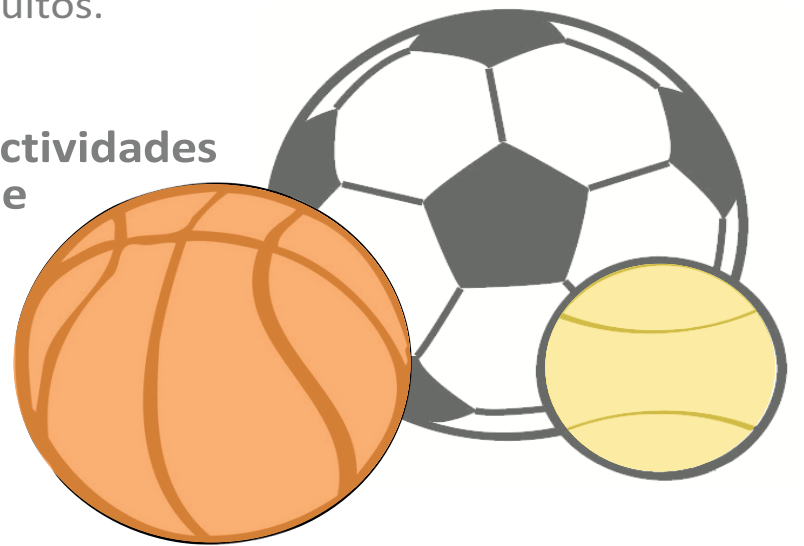
**Haga de la actividad física parte de su vida y llévela al trabajo y a su casa, busque todas las oportunidades para moverse.**

## Aquí le presentamos algunas ideas:

- No use ascensor, prefiera las escaleras.
- Tome la micro en el próximo paradero o bájese antes de su destino.
- No use el automóvil para distancias cortas.
- Párese mientras habla por teléfono.
- Ponga y retire la mesa haciendo varios viajes.
- Invente juegos o actividades para compartir con la familia o amigos que impliquen moverse.
- Saque a pasear a su mascota.
- Baile solo o con su pareja cuando escuche música o mientras hace los deberes del hogar.
- Busque y participe en las actividades recreativas de su comuna. Las municipalidades ofrecen estos programas para usted a un costo muy bajo o gratuitos.

**No olvide sus huesos y articulaciones. Realice sus actividades diarias en la posición correcta, así evitará dolores de espalda y musculares**

Pida asesoría si alguna de sus actividades le causa dolor o molestia



## Es incorrecto pensar...

- ***Si no duele no sirve***  
FALSO: el dolor es producto de mucha intensidad.
- ***Los ejercicios intensos tienen más efecto***  
FALSO: pone en peligro sus músculos, incluyendo su corazón.
- ***Mientras más abrigado más transpiro y bajo de peso, porque elimino toxinas***  
FALSO: el sudor ayuda a regular la temperatura y se eliminan sustancias vitales para el organismo. El exceso de transpiración puede provocar daños.
- ***El mejor ejercicio es el trote o el salto con cuerda***  
FALSO: cada ejercicio funciona distinto en cada persona.

**Debemos vencer los obstáculos y temores para hacer ejercicios:**  
el frío, el calor, el cansancio, etc.

**Empiece usted a hacer ejercicio y sus ejemplo motivará a sus familia.**  
Se divertirán mucho y estarán más unidos.

### **ADVERTENCIA**

El ejercicio produce adicción. Todos tratarán de seguir su ejemplo.