

¡Da el primer paso por tu salud!

Actividad física



Ser una persona físicamente activa es muy importante para mejorar tu salud y vivir más y mejor. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.



¿Tienes unos minutos?

Multiplica tu salud

$$30 \times 5 = 150$$

min días min/sem

Sacando **30 minutos al día en breves periodos** durante al menos 5 días puedes cumplir las recomendaciones. Fácil, ¿verdad?

En personas adultas las **recomendaciones mínimas** para mejorar la salud son **al menos 150 minutos a la semana** de actividad física **moderada** que se pueden alcanzar sumando periodos más cortos.

Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades del corazón, diversos tipos de cáncer, diabetes y tensión o colesterol elevados, entre otras; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.

Si YA ALCANZAS las recomendaciones: ¡Mantente o muévete más!
Y si no... ¿Cómo puedo ser una persona más activa?



➔ Empieza

Si NO te mueves mucho, empezar es lo importante. **Algo de actividad física es mejor que nada.** Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde te sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. ¡Cuanto más, mejor!



➔ Encuentra tu motivo

Piensa qué razones te pueden animar a **empezar**. Repasa los beneficios de ser una persona más activa y ¡da el primer paso!



➔ Adáptalo a tu vida

Incorpora la actividad física en tu **rutina diaria**. Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Haz pausas o descansos activos cada hora. Intenta no estar mucho tiempo sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramiento. Recuerda hidratarte con agua cuando realices actividad física.



➔ Muévete más y genera movimiento a tu alrededor

A veces, puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. ¡Cuanto más, mejor y cuantos más, mejor!



➔ Cambia tu forma de desplazarte

Siempre que puedas, ve caminando o en bici en vez de en coche, utiliza el transporte público o bájate una parada antes del autobús. Además, así cuidarás del medio ambiente y de tu entorno.



➔ Infórmate y explora los recursos y actividades de tu zona

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

¿Cuánta actividad física necesitamos para disfrutar de sus beneficios?

Estas son las recomendaciones de actividad física para personas adultas

Distribuye la actividad física a lo largo de la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.



150-300 minutos/semana de actividad moderada



75-150 minutos/semana de actividad vigorosa



Combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa

2 días a la semana realiza actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares. Los ejercicios de fuerza son esenciales para mantener la salud muscular y prevenir la fragilidad en todas las personas.

Si eres mayor de 65 años, realiza al menos **3 días a la semana** actividad física multicomponente variada que priorice trabajar la fuerza y equilibrio funcional. Esto mejorará tu calidad funcional y ayudará a evitar caídas.



Actividad moderada

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire.

Por ejemplo, caminando a paso ligero o paseando en bicicleta.



Actividad vigorosa

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.



Combinación de actividad moderada y vigorosa

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.



➔ **Reduce los periodos sedentarios prolongados**, realizando descansos activos con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. **Elige el transporte activo:** camina o ve en bici siempre que sea posible.



➔ **Limita el tiempo delante de una pantalla** (TV, ordenador, teléfono móvil, tabletas, consolas de videojuegos, etc.).

¡Ahora es tu turno! ¡Da el primer paso por tu salud!

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es>

En esta web además encontrarás vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos y adaptados a los diferentes grupos de edad de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

Si necesitas más información o apoyo para ser una persona más activa, en el centro de salud podemos ayudarte.