

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.

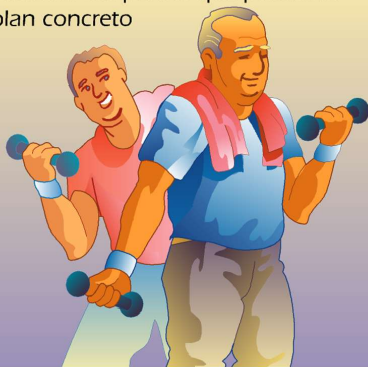


Se aconseja empezar y acabar el ejercicio de forma gradual. Si se tienen mareos, calambres, dolor en el pecho o no se puede respirar, es mejor parar.

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.

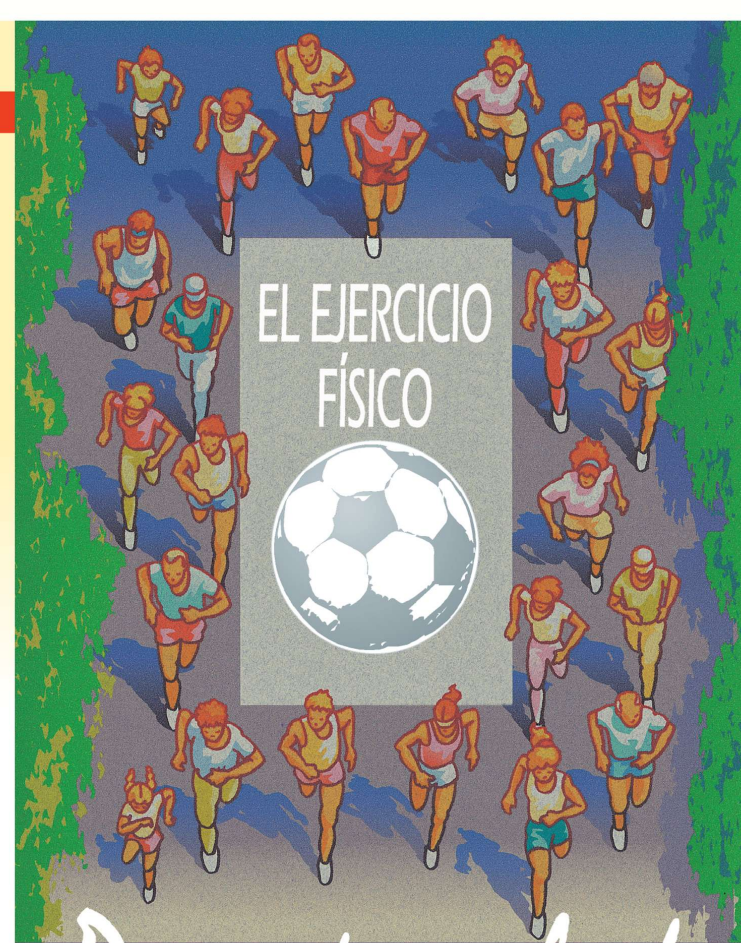
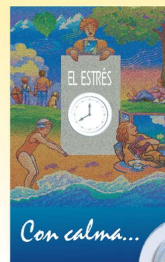
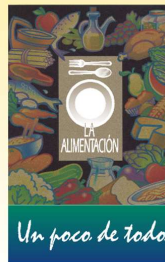
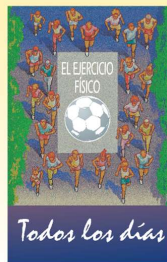
Además hay que proponérselo.



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.