

# Ejercicio físico

**El ejercicio físico, independientemente de la época del año, es uno de los ingredientes básicos de un estilo de vida saludable.**

Ayuda a prevenir y controlar muchas enfermedades crónicas, favorece el control del peso, reduce las cifras de presión arterial, reduce el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno, reduce los triglicéridos, mejora los niveles de azúcar en sangre, fortalece los huesos y músculos (previene la osteoporosis), disminuye el riesgo de padecer obesidad, en la mujer mejora el ritmo menstrual y reduce síntomas molestos en la menopausia, y ayuda a regular el sueño.

**El verano es la estación del año en que tenemos más posibilidades de realizar algún tipo de ejercicio físico,**

ya que disponemos de más tiempo libre y de más horas de luz. Por ello, y con el objetivo de mantener un buen estado de salud, los expertos recomiendan al menos 45-60 minutos de actividad física de intensidad

moderada a vigorosa al día.

**La frecuencia cardíaca a la que es aconsejable hacer ejercicio físico siempre dependerá de la forma física de cada persona,** de la edad y de si existe cualquier limitación. Se aconseja hacer ejercicio a un porcentaje entre el 55-80% de la frecuencia cardíaca máxima, que se obtiene restando a 220 la edad de cada uno.

**Realizar de forma regular y sistemática una actividad física es una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud,** a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

**Elige un tipo ejercicio que te guste y, sobre todo, que no pueda generarte lesiones.**

**La moderación siempre debe ser la norma. Evita competir, diviértete.**





# 10

CONSEJOS

## al realizar ejercicio físico en días de calor

**1 Un buen desayuno.** De acuerdo con la actividad física que desarrolles, el ejercicio debe realizarse 60 o 90 minutos después de comer. Nada de alcohol y, por supuesto, nada de tabaco.

**2 En verano elige las horas del día menos calurosas:** las primeras horas de la mañana o el atardecer.

**3 Conocerse mejor:** conoce los niveles de esfuerzo que puedes realizar y la frecuencia cardíaca aconsejable para tu edad. Pide siempre consejo a tu médico.

**4 Ropa adecuada:** tejidos holgados que absorban la transpiración y calzado adecuado a la actividad física que desarrolles.

**5 Hidratarse bien,** sobre todo, los días de mucho calor. Los niños y los mayores necesitan más hidratación. Una norma general es beber un litro y medio por cada kilo perdido en el ejercicio y hacerlo cada 10-15 minutos.



**Utilizar crema solar:** si realizas ejercicio al aire libre, no olvides una protección solar de un factor de al menos 30 (FPS). Utiliza gorra, y si puedes, un pañuelo mojado al cuello.

6

**Al correr:** si corres en la playa, hazlo preferentemente por la orilla, en una superficie lo más plana posible y mejor con las zapatillas adecuadas.

7

**En caso de embarazo, edad avanzada, niños o sobrepeso,** hay que extremar las precauciones y mantener niveles moderados de intensidad, y no pasar del 55-70% del ritmo cardíaco máximo esperado para la condición física de cada persona.

8

**En compañía:** el ejercicio físico con amigos o familiares es mucho más divertido y gratificante.

9

**Mareos o náuseas:** si te sintieras mal, con mareos o náuseas, como si te fueras a desmayar, deja de hacer ejercicio. Siéntate en un lugar con sombra y bebe agua o bebidas isotónicas hasta recuperarte. Si es necesario, pide ayuda.

10



VERANO RESPONSABLE UNIÓN DE MUTUAS

