



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

