

**MINISTERIO DE SALUD**



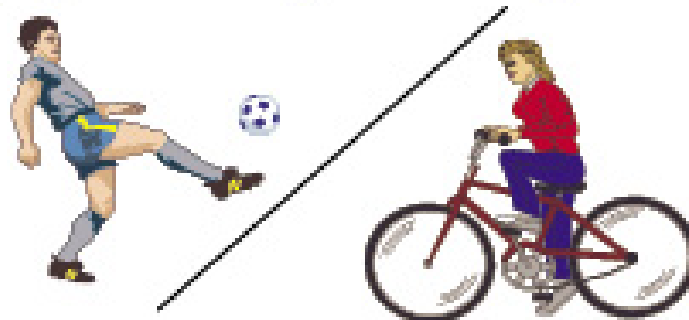
**ACTIVIDAD FÍSICA**  
**UN HÁBITO SALUDABLE**



**Unidad de Comunicación y  
Educación en Salud  
San José, Costa Rica**

## ¿Qué es actividad física?

Son todos los movimientos corporales que se realizan en la vida, incluyendo trabajos, recreación, ejercicio y actividad deportiva, y que provocan un gasto de energía.



## ¿Qué es ejercicio físico?

Es toda actividad física que provoca gasto de energía y que se realiza en forma planificada, sistemática e intencionada.

## Por qué es importante practicar actividad física?

La actividad física ayuda a:

- ❖ Mejorar la salud física, mental y social.
- ❖ Mejorar la capacidad del cuerpo para consumir oxígeno.
- ❖ Prevenir problemas cardíacos.
- ❖ Reducir la presión arterial.
- ❖ Mejorar la autoestima y el sentido del humor.
- ❖ Aumentar la eficiencia del corazón y pulmones.
- ❖ Mejorar el funcionamiento de músculos y articulaciones.
- ❖ Disminuir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL).

## Algunas opciones de actividad física son:



- Nadar
- Trabajar
- Caminar
- Bailar
- trotar
- correr

- Subir escaleras
- Lavar el carro
- Hacer aeróbicos
- Practicar deporte
- Hacer gimnasia
- Montar bicicleta



## ¿Quiénes deben hacer ejercicio físico?

Las personas de todas las edades pueden mejorar su calidad de vida practicando ejercicio físico.

Es importante, antes de realizar cualquier tipo de ejercicio, hacerse los exámenes médicos correspondientes, especialmente las personas hipertensas, obesas, mayores de edad y que han llevado una vida sedentaria.

Además es importante realizarse un chequeo médico por lo menos una vez al año.



## Cada cuánto se debe hacer ejercicio físico?

Se debe practicar como mínimo tres veces por semana, de 30 a 60 minutos.

Cada persona debe hacer su propio plan de ejercicio físico, de acuerdo a su edad y padecimientos que presente y según las recomendaciones de su médico o de un instructor de educación física.



## Recomendaciones para practicar ejercicio físico:

- Escoger ropa holgada y fresca, especialmente de algodón o punto.
- Usar calzado suave, acolchado y flexible.



- No usar bolsas plásticas ni ropa que favorezcan la sudoración excesiva.
- Esperar por lo menos dos horas después de haber comido para practicar cualquier tipo de actividad física.
- Si se siente cansado, agotado o agitado, debe descansar de inmediato.

- No frecuentar lugares solitarios.
- Evitar los lugares con temperaturas muy calientes o muy frías.
- No practicar actividad física en lugares contaminados.
- Tomar mucho líquido.
- No practicar ninguna actividad física si tiene alguna enfermedad como fiebre o infecciones.
- No fumar ni consumir drogas.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- No se exponga al sol, use gorra o visera y un protector solar alto para evitar quemaduras de sol y cáncer de piel.
- Si usted es hipertenso, diabético o tiene más de 50 años hágase una valoración médica



# Beneficios de la Actividad Física



- ❖ Disminuye el riesgo de desarrollar presión alta.
- ❖ Controla la presión alta en aquellos que la padecen.
- ❖ Ayuda a la constitución y mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones.
- ❖ Disminuye el riesgo de morir prematuramente.
- ❖ Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- ❖ Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.
- ❖ Promueve el bienestar físico y mental.

