

MAYO: ACTIVA TU CUERPO

Beneficios de un cuerpo activo

Ser una persona físicamente activa es muy importante para mantener un buen estado de salud, prevenir la aparición de factores de riesgo de numerosas enfermedades crónicas y mejorar el curso de muchas de ellas. Además, mantenerse activo está relacionado también con la mejora del bienestar emocional. Realizar actividad física beneficia a nuestra salud porque contribuye al peso corporal idóneo, mejora la masa ósea, la movilidad muscular, aumenta la autoestima, el bienestar emocional y mejora el rendimiento intelectual. Además, se fomenta en la mayoría de las ocasiones la sociabilidad. A algunas personas les ayuda a aumentar su autonomía, y favorece su socialización e integración social.

Sugerencias para promover la práctica de la actividad física

En nuestro día a día podemos encontrar oportunidades para movernos y hacer ejercicio. Te proponemos algunas sugerencias en función de la edad

- Con la infancia y adolescencia:
 - ✓ Regalarles juguetes que estimulen el movimiento
 - ✓ Fomentar desplazamientos a pie o en bici
 - ✓ Participar en actividades lúdico-deportivas del barrio donde vives.
 - ✓ Apoyar a las menores para practicar ejercicio y para no abandonarlo.
 - ✓ Supervisar el tiempo que los niños pasan delante de una pantalla, limitándolo a un máximo de 2 horas diarias durante el tiempo de ocio y evitando la televisión y ordenador en su dormitorio. En los menores de 2 años no es aconsejable su utilización.
 - ✓ Las personas adultas debemos actuar como modelo activo para los menores.



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



MAYO: ACTIVA TU CUERPO

➤ Con personas adultas:

- ✓ A diario podemos caminar cuando vamos y volvemos del trabajo, en el momento de ir de compras, cuando vamos a por los niños/as al colegio, o cualquier otra actividad cotidiana. Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- ✓ En el tiempo libre podemos quedar con amigas, compañeros, familiares para pasear, visitar un determinado lugar como un parque, un museo, salir al campo o hacer una ruta de senderismo.
- ✓ Buscar una actividad que nos resulte divertida para vencer los obstáculos que nos frenan: estoy cansada, hace frío, llueve.
- ✓ Si ahora no haces ninguna actividad física es recomendable empezar poco a poco

Recuerda:

- ✓ Mantenerte activo es importante para tu salud física y emocional
- ✓ Siempre hay un tipo de actividad física que puedes realizar adaptada a tus posibilidades.
- ✓ Es importante que crees rutinas para practicar ejercicio regularmente ya que el efecto beneficioso de la actividad física no es permanente.
- ✓ Vencer el sedentarismo te hará sentir mejor



FUENTE:

[Mantente activo por tu salud | Comunidad de Madrid](#)



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla