

Consejos

para una vida
saludable



Consejos para una vida saludable

Introducción

En sociedades desarrolladas, la mayor parte de la población lleva un estilo de vida sedentario y no realiza dentro de su actividad cotidiana ningún tipo de ejercicio físico. Un estudio realizado por FACUA en 2010, concluyó que el 59% de los andaluces no practica deporte que complemente la actividad física. La población adulta de Andalucía encuentra dificultades a la hora de practicar algún tipo de actividad física. El 36% indicó no tener tiempo, un 22% por pereza y un 20% atribuyó las dificultades al cansancio. Por ello, desde FACUA se promueve la actividad física junto con una alimentación equilibrada con el objetivo de prevenir la enfermedad y mejorar la salud.



El estilo de vida, entendiendo por éste la forma habitual de vivir de las personas y de los grupos sociales, está considerado como uno de los determinantes que más influyen en el estado de salud de la población. Actualmente éste está marcado por el sedentarismo y la falta de tiempo para practicar algún tipo de actividad.

La inactividad física es un mal que afecta tanto a los países desarrollados como a los que están en vías de desarrollo. En los países desarrollados más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente siendo aún mayor el porcentaje en las grandes ciudades del mundo en desarrollo. Existen diversos factores ambientales creados por el tipo de urbanismo actual que no favorecen a la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Incremento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

La inactividad es un factor externo de riesgo en sí misma, pero tiene una influencia negativa directa sobre otros factores de riesgo como, por ejemplo, la obesidad, la hipertensión o el metabolismo del colesterol. El sedentarismo reduce las reservas del cuerpo, con los innumerables riesgos que conlleva para la salud y la capacidad física. Existen estudios que ponen de manifiesto que las personas que optan por un estilo de vida sedentario son más sensibles a determinadas enfermedades que las físicamente activas.

Así, la falta de fortaleza estática y dinámica, resistencia y movilidad aumentan los riesgos de accidentes y lesiones del sistema soporte y motor.

Existe una consolidada evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos para la salud que produ-





ce la práctica de actividad física de intensidad moderada a vigorosa en la población adulta. La disminución del riesgo ante algunas enfermedades cardiacas requiere años de participación en programas de actividad física regular. Sin embargo, hay otra serie de beneficios para la salud que requieren tan sólo de unas cuantas semanas o meses para dar resultados. Es el caso de la mejora en la respuesta cardiovascular general, incremento de la masa muscular, descenso de la tensión arterial o una disminución de la depresión y niveles de ansiedad.

La actividad física es un componente importante en los programas terapéuticos para el control y tratamiento de cardiopatías coronarias, la hipertensión sistémica, la obesidad, los trastornos musculoesqueléticos, las enfermedades respiratorias y la depresión. La forma física puede aportar también una sensación de bienestar y mejorar la autoestima.

Para llevar una vida sana y saludable es necesario combinar ejercicios rítmicos habituales de resistencia (correr, montar en bicicleta, caminar deprisa...) realizados durante, al menos, treinta minutos, de tres a cinco días por semana, con un estilo de vida personal activo en relación con la salud. Esto incluye llevar una nutrición equilibrada cuantitativa y cualitativamente, moderar la ingesta de alcohol y no fumar.

Todo esto ayuda a lograr un beneficio adicional consistente en salud y capacidad física a largo plazo y una mayor calidad de vida.

Una persona en forma tiene mayor capacidad para tolerar los desafíos físicos que plantea la vida diaria, mientras que la que no está en forma se verá obligada a interrumpir la actividad a causa de la fatiga.

Aunque la forma física y la buena salud no son sinónimas, se complementan. Mientras que la buena salud significa ausencia de enfermedad, la forma física presupone energía suficiente para buscar las abundantes recompensas de la vida y no depender físicamente de otros.

La elección de la actividad dependerá de factores como el interés, el acceso a instalaciones, la edad y el estado físico. Es conveniente una revisión general realizada por un médico, especialmente en los adultos y personas que presentan factores de riesgo conocidos.

No obstante, lo importante es comenzar por moverse. Para ello hay que abandonar costumbres cómodas como utilizar el vehículo incluso para pequeños trayectos o no salir a pasear con la excusa de venir cansados del trabajo. Es necesario educar para la salud, adquiriendo hábitos de vida saludable de forma rutinaria, por lo que a partir de hoy, ¡hay que cambiar los hábitos!

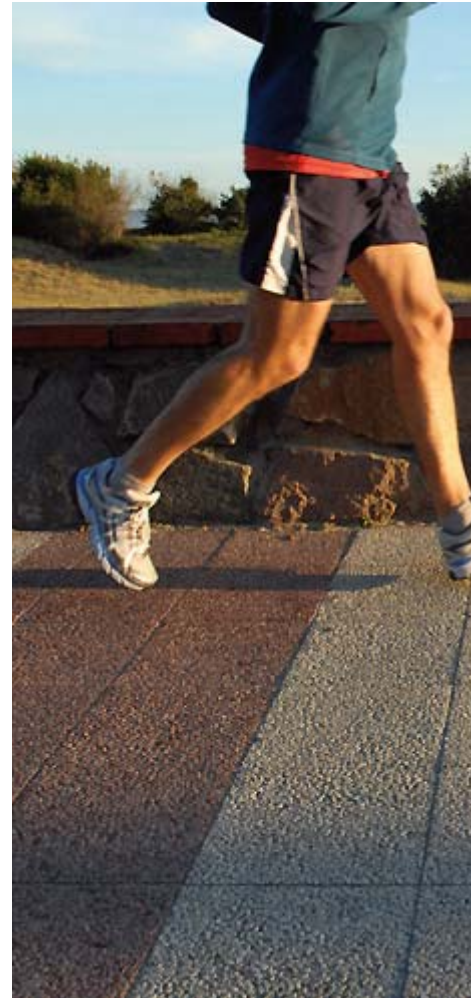
¿QUÉ SE ENTIENDE POR ACTIVIDAD FÍSICA?

Se entiende por actividad física cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que produce un gasto de energía adicional al que el organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etcétera). Por tanto, actividad física es caminar, transportar un objeto, bailar, limpiar la casa, montar en bicicleta...

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. El ejercicio físico es una variedad de actividad física planificada, repetitiva y realizada con un objetivo: mejorar o mantenernos en forma.

Para los adultos, la actividad física consiste en realizar actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

De forma general, la práctica de actividad física en personas sanas con edades comprendidas entre los dieciocho y sesenta y cinco años de edad debe basarse principalmente en actividades orientadas al



Vida
saludable



mantenimiento o mejora de la capacidad aeróbica (mediante ejercicios, como caminar, nadar, montar en bici...) y de fortalecimiento muscular, actividades como subir y bajar escaleras, ejercicios de autocargas, jardinería y transporte de objetos; el objetivo es realizar de tres a cinco sesiones de ejercicio a la semana, cada una de una duración de treinta a sesenta minutos.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO?

Aparte de lo indicado en la introducción, la actividad física en esta etapa de la vida tiene un gran número de ventajas, destacan:

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar.
- Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
- Mejora la calidad de vida de la persona.
- Aumenta la independencia y la autosatisfacción.
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.

En cuanto a ciertas enfermedades, existen evidencias científicas que indican la disminución del riesgo de: muerte prematura, padecer una enfermedad coronaria, infarto de miocardio, hipertensión arterial, depresión, ansiedad y desarrollo de obesidad y diabetes.

TIPOS DE ACTIVIDADES

La promoción de actividad física en los adultos es indispensable para llevar a cabo una vida sana y saludable, ayudando a disminuir los efectos del envejecimiento. Existen varios tipos de actividades

Vida
saludable



que pueden y deben ser promovidos en esta edad. Algunos de ellos son:

- Subir las escaleras en lugar del ascensor en casa y en el trabajo. Esta actividad aporta grandes beneficios a la condición física mejorando no sólo la resistencia general, sino también la tonalidad muscular y contribuye a la pérdida y control de peso.
- Cuando salgas con el vehículo, dejarlo lo más retirado posible del lugar de destino, alargando el paseo lo más posible, sobre todo en momentos de ocio, por ejemplo, al ir al cine, a comprar, etcétera.
- Incluir en la vida familiar prácticas como montar en bicicleta. Además de buenos momentos con la familia, también aportan beneficios al organismo y van creando hábitos saludables de vida en los niños.
- Si tienes cerca del trabajo o de casa un gimnasio, apúntate a una clase de ejercicios. Encontrarás más motivación y una manera saludable de relacionarte con los demás al participar en clases de yoga, natación, pilates o cualquier otra actividad.
- Hacer caminatas, ya sea antes del trabajo, a la hora del almuerzo o antes de llegar a casa. Incorpora paseos de 30 minutos a la rutina cotidiana y encontrarás una manera sencilla de relajarte y escapar de la tensión laboral de cada día.
- Cultivar el jardín, quitar las hierbas, podar y mantener saludables los arbustos, plantas y árboles es proteger la tierra y una magnífica forma de estar activo.
- Mantén en orden tu casa, el quehacer diario de toda casa es otra manera de poner en funcionamiento todos los músculos del cuerpo.
- Cambia el transporte público o privado por la bicicleta para hacer compras o ir al trabajo cuando sea posible.

Algunos ejemplos de actividades moderadas que se pueden realizar son:

- Caminar rápido.
- Bailar.
- Caminar con el agua por las rodillas.
- Montar en bicicleta a baja velocidad.
- Tenis o pádel.
- Jugar con los nietos.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es interesante que a la persona adulta se le propongan alguna de las siguientes sugerencias:

- Incluir la actividad física en la rutina diaria (subir y bajar escaleras, caminar hacia los lugares de trabajo, salir de compras, sacar al perro, tirar la basura, etc).
- Se recomienda combinar las actividades a lo largo de la semana e incluso en el mismo día.
- Incrementar paulatinamente la duración, intensidad y frecuencia hasta alcanzar las recomendaciones de actividad física.
- Convertir la ejercicio físico en una actividad social.
- Acudir al centro deportivo más cercano por si algunas de las prácticas ofertadas resulta interesante.
- Si por determinados motivos no se puede salir de casa es recomendable realizar actividad en la misma.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La dieta saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Las dietas malsanas y la inactividad son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares o la diabetes.

Una mejora en la dieta y la promoción de la actividad física puede ser de gran ayuda para prevenir distintas enfermedades. Por ello, es necesario fomentar hábitos alimentarios saludables, acompañado de actividad física.

Para conseguir un peso adecuado, es recomendable:

- Realizar siempre el desayuno.
- Comer cada tres a cinco horas y no picotear entre comidas.
- Incluir vegetales u hortalizas en el almuerzo y la cena.
- Consumir dos o tres piezas de fruta al día.
- Reducir el consumo de grasas saturadas.
- Sustituir las galletas y la bollería por cereales y pan integral.
- Tomar dos litros y medio de agua diarios.
- No abusar del consumo de azúcares, dulces y bebidas alcohólicas.
- Es recomendable comer despacio y masticar bien.
- Es preciso comer una amplia variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- Reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.

En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos pobres en grasas.

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Para conseguir este estilo de vida es necesario seguir unas determinadas pautas de conducta y consejos de salud que brindarán una mejor calidad de vida. Consejos:

1. Llevar una vida activa

El sedentarismo sólo trae inconvenientes para el cuerpo, por eso hay que buscar el modo de realizar ejercicios en casa, o bien, hacer deporte fuera de ella.

Si no es posible, hay que salir a caminar al menos media hora al día. Recuerda que tu corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, al igual que el resto de los músculos de tu cuerpo.

Los ejercicios, sobre todo aeróbicos, te ayudan a mantenerte sano, fuerte, además de reducir el estrés, bajar de peso, prevenir enfermedades y, por supuesto, vivir más tiempo.

2. Vigilar la alimentación

No se trata de obsesionarse con el tema, pero sí tener la conciencia para ir eligiendo lo mejor dentro del mercado alimentario, para así, disfrutar de mejor salud.

Busca el modo de llevar una dieta equilibrada, que no deje de lado ningún alimento necesario para tu cuerpo, es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.



Vida
saludable



3. Reducir la ingesta de grasas saturadas

En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminarlas pero no deben consumirse a diario.

Además, los expertos aconsejan aprovechar el caldo de la cocción que contiene los nutrientes que se desprenden de los alimentos al cocerse, y utilizar una tapa al cocerlos, para recuperar el vapor condensado, rico en elementos nutritivos. Por eso es mejor cocinar los vegetales al vapor que hervirlos.

4. Comer más frutas y verduras

Las frutas y vegetales son saludables, tienen muchas vitaminas y minerales, además de ser ricas en fibra, ideal para mantener una digestión normal.

5. Preferir los granos enteros y grasas buenas

Hay que comer con más frutas, vegetales, cereales y carnes magras, manteniendo al límite las calorías y grasas saturadas y observando el tamaño de las porciones servidas.

6. No fumar

El tabaco es la forma más común del abuso de drogas y es la causa de muerte que más se puede prevenir. Esta adicción puede causar ataques cardíacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago, vejiga, páncreas y de la cerviz.

7. Mantener un peso equilibrado

Se han llevado a cabo investigaciones que han demostrado que el exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, y que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluyendo las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

Vida
saludable

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación equilibrada y se controla el peso, es decir, si se mantiene un nivel adecuado. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física. De esta manera es posible mantener un peso saludable de por vida.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: cualquier movimiento corporal que requiere de un gasto de energía adicional al gasto que el cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales.

Ejercicio físico: actividad planificada y organizada con el objetivo de mejorar o mantener la forma física.

Deporte: actividad física cuya práctica está sometida a reglas.

Ejercicios aeróbicos: actividad física que implica en el movimiento a grandes grupos musculares y se lleva a cabo con una intensidad moderada, son actividades tales como caminar, senderismo, bailar, nadar, montar en bici.

Ejercicios de fortalecimiento muscular: actividades que implican la superación de una resistencia externa. Se trata de actividades tales como soportar el peso muscular, levantamiento de pesas, subir y bajar escaleras, transportar objetos...

Ejercicios de fortalecimiento óseo: todas aquellas actividades que suponen un impacto repetido tales como correr, fútbol, tenis, saltar a la comba...

Ejercicios de equilibrio: ejercicios destinados a mejorar la estabilidad con el objetivo de evitar caídas.



A blurred background image showing the lower legs and feet of several people walking on a paved surface, suggesting movement and activity.

Flexibilidad: capacidad para realizar movimientos de gran amplitud articular gracias a la movilidad de las articulaciones y a la elasticidad de la musculatura y ligamentos.

Vida activa: forma de vida que integra la actividad física en la rutina diaria.

Persona activa: aquella persona que alcanza las recomendaciones de actividad física.



Consumidores en Acción

FACUA

Almería:	Federico García Lorca, 104. 04005 Almería	☎ 950 269 350
Cádiz:	Avenida de Andalucía, 88. 11008 Cádiz	☎ 956 259 259
Córdoba:	Doce de Octubre, 16. 14001 Córdoba	☎ 957 488 108
Granada:	Horno del Espadero, 12. 18005 Granada	☎ 958 262 465
Huelva:	Duque de Ahumada, 12. 21004 Huelva	☎ 959 254 911
Jaén:	Pedro Poveda, 1, bajo. 23700 Linares	☎ 953 699 327
Málaga:	Pedro de Toledo, 1. 29015 Málaga	☎ 952 276 908
Sevilla:	Resolana, 8. 41009 Sevilla	☎ 954 376 112

Oficinas centrales

Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla

Administración

954 902 365

Gabinete de Comunicación y Publicaciones

954 900 078

Gabinete Jurídico

954 383 610

Fax

954 387 852

Correo-e

facua@facua.org

andalucia.facua.org

Publicación subvencionada por

