

## SEDENTARISMO

### ¿Cómo me puede ayudar la actividad física?

La inactividad física es en sí es un factor de riesgo importante para la enfermedad cardiovascular.

Además, sus efectos adversos influyen y potencian otros. La actividad física regular puede ayudar a controlar el peso y, de esta forma, a bajar el colesterol total, los triglicéridos y el colesterol LDL.

También puede contribuir a aumentar el HDL, a reducir la tensión arterial y el riesgo de diabetes.

Así, por ejemplo, el ejercicio físico puede ayudar a los pacientes diabéticos a reducir sus necesidades de insulina o de otros fármacos.

Para que la actividad física reporte beneficios a la salud, no es necesario entrenarse como si fuéramos a correr una maratón. Si se es principiante, al inicio es aconsejable ir despacio. Por ejemplo, se puede empezar dando un paseo durante los descansos en el trabajo y gradualmente prolongarlos para aumentar el ritmo.

Según el nivel de intensidad, podemos distinguir tres tipos de actividad física. El profesional sanitario aconsejará a cada paciente uno en función de su perfil individual. Lo habitual es ir pasando de uno a otro progresivamente

### ¿Cómo tener más actividad física con pequeños cambios?

Puede que en estos momentos piense en que no puede sacar una hora de su tiempo para ir al gimnasio. No se desanime. Aunque no lo crea, no es necesario acudir a ningún centro deportivo para hacer ejercicio físico, basta con seguir las siguientes instrucciones.

1. Use la escalera en vez del ascensor. Si no está acostumbrado, comience bajando unos tramos de escalera y después de unos días baje siempre andando tanto las de su casa como las del trabajo para, paulatinamente, subirlas.

Incorpore cada día sólo un tramo de subida.

2. No utilice el coche mientras le sea posible, es más saludable ir andando o en bicicleta

Al igual que ocurre con la pérdida de peso, pequeños aumentos de la actividad física son favorables desde el punto de vista cardiovascular.

3. Caminar es la forma básica de ejercicio y es altamente recomendable para la salud. El ritmo debe ser más rápido que el paseo normal, con pasos largos y moviendo bien los brazos y al menos durante 30 MINUTOS POR DIA.

4. No es imprescindible acudir a sofisticados gimnasios para obtener todo el beneficio posible de la práctica de ejercicio físico.

**Hay dos tipos de ejercicio:**

- **Aeróbicos** (recomendables)

Son los que necesita el oxígeno para proporcionar la energía que precisa el músculo.

Andar, nadar, bicicleta, correr, etc.

- **Anaeróbicos**

Son los que no necesitan del oxígeno en su realización, como levantar pesas, etc.

Incrementa la presión arterial tanto sistólica como diastólica.