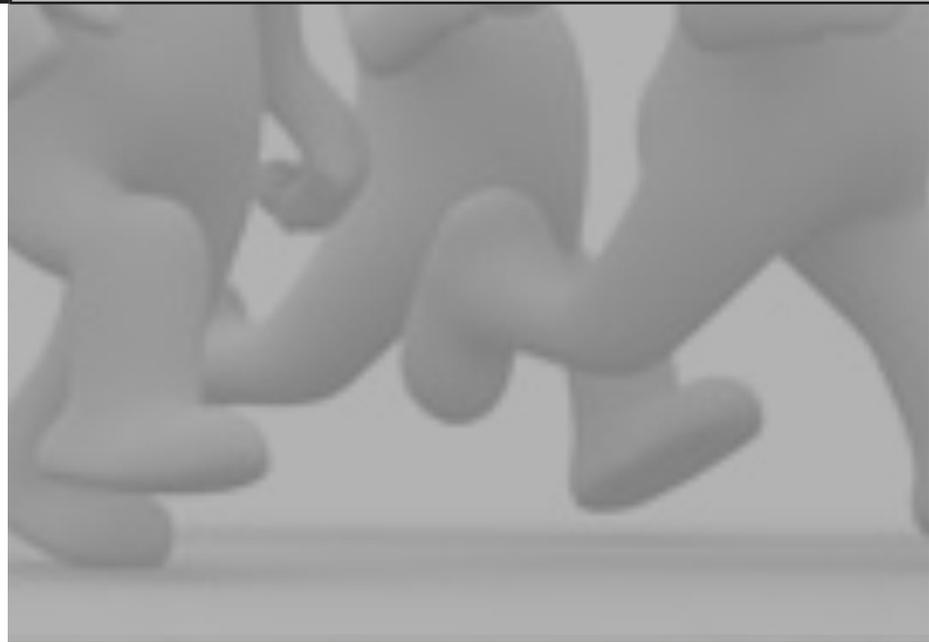


Septiembre de 2010



UNIVERSIDAD
DE LOS
ANDES

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y SALUD I



Medicina del Deporte | Dra. Julie León

El sedentarismo o inactividad física se ha convertido en un problema importante de salud en todo el mundo ya que se encuentra asociado al desarrollo de varias enfermedades como el la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes o aumento de azúcar en la sangre, la hipertensión arterial, el cáncer, la depresión, la ansiedad, la artritis y la osteoporosis. Es por esto, que existen varias razones para recomendar la práctica de la actividad física a cualquier persona, sea cual sea su condición actual de salud, su sexo, su raza o su edad.

¿Cuáles son entonces los beneficios de la actividad física y el ejercicio para la salud?

Se encuentran varios beneficios de la actividad física practicada de manera regular sobre la salud de personas en edad adulta y ancianas, así:

Hay menor riesgo de:

- Morir prematuramente
- Enfermedades cardíacas
- Accidentes cerebro vasculares o trombosis cerebral
- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Dislipidemia, es decir colesterol o triglicéridos altos en sangre
- Cáncer de colon y de seno
- Sobrepeso y obesidad
- Depresión

Ayuda a:

- Mejorar la capacidad cardiorespiratoria
- Reducir peso, combinándolo con una adecuada dieta y luego mantenerlo
- Prevenir caídas y evitar así fracturas en las personas ancianas
- Mejorar la función cerebral

Así como en personas de edad adulta y ancianos tiene este gran número de beneficios, en niños y adolescentes también se encuentran beneficios muy importantes que incidirán en su estado de salud futura, así:

Ayuda a:

- Mejorar la capacidad y resistencia cardiorespiratoria y muscular
- Mantener una composición corporal favorable de su peso corporal, es decir la relación entre su grasa corporal y su peso magro o “libre de grasa”
- Mejorar la salud de los huesos
- Menor presentación de síntomas de depresión y ansiedad



¿Cuánta actividad física es necesaria entonces para lograr estos beneficios?

| <p>NIÑOS ADOLESCENTES 6-17 AÑOS</p> | <p>ADULTOS 18-64 AÑOS</p> | <p>ANCIANOS MAYORES DE 65 AÑOS</p> |
|--|--|---|
| <p>1 hora (60 minutos) todos los días</p> | <p>Un adulto sano requiere de 30 minutos 5 días a la semana de actividad aeróbica moderada (como caminar). También puede realizar 20 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa 3-4 días a la semana (como trotar)</p> | <p>Los ancianos deben seguir las recomendaciones para adultos, pero si alguna condición de enfermedad crónica lo impide, deben ser lo más activos posibles en su vida diaria.</p> |
| <p>Debe ser en su mayoría actividad aeróbica de intensidad moderada a vigorosa</p> | | |
| <p>La actividad de intensidad vigorosa debe realizarse al menos en 3 días de la semana</p> | <p>Si se requiere bajar peso o niveles de colesterol y azúcar requerirá de 60 minutos, 5 días a la semana de intensidad moderada</p> | <p>Se recomienda que realicen actividades de mantengan o mejoren su equilibrio para prevenir el riesgo de caídas.</p> |
| <p>Deben adicionalmente hacer actividad de fortalecimiento muscular y óseo 3 días a la semana (saltar, cargar y arrastrar cosas)</p> | <p>Para mantener la masa y resistencia muscular se recomienda el entrenamiento de fuerza al menos 2 veces por semana.</p> | |

Recuerde que entre más activo sea usted, más cerca va a estar de las recomendaciones para mantener una buena salud.

En la base de la pirámide se encuentran las actividades que usted debe tratar de realizar diariamente y es su parte más alta las actividades que menos debe realizar, es decir, todas esas en las que predomina la “inactividad”, el sedentarismo.



¡Vea la pirámide y actúe!