

Actividad Física y Salud

Factores de riesgo para la salud

Sea cual sea el factor de riesgo...

Adapta la actividad a tu condición física y a tu disfrute, sin olvidar tus límites y los riesgos añadidos.

Planifica tu sesión: cuándo, cuánto, dónde y cómo (utiliza las fichas adjuntas que te proponemos) y equípate correctamente.

Siempre 5 minutos de calentamiento- movilidad articular y 10 minutos de vuelta a la calma-estiramiento.

Si sientes molestias: reduce la amplitud y/o la intensidad del ejercicio y si persisten, para.

Reflexiona sobre la intensidad y la carga de tu actividad, teniendo en cuenta los riesgos.

Hábitos de calidad de vida: dieta equilibrada, hidratación todo el día (sin esperar a tener sed), calidad y horas de sueño, muévete cada 2 horas...

! Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD

Si tienes problemas musculares o articulares...

- ➔ Si ya realizabas ejercicio físico en casa, continua con ello.
- ➔ Comienza de forma suave "escuchando" cómo te sientes.
- ➔ Trabaja globalmente el cuerpo. No fuerces más unas zonas, con respecto a otras.

Tipo de ejercicios: paseos relajados, movimientos de todas las articulaciones, respiraciones torácicas y diafrágmaticas.

No te fatigues en exceso para que la técnica no se resienta, haciendo las pausas necesarias, para después poder continuar con el ejercicio.

En situaciones de estrés, ansiedad o depresión...

- ➔ El ejercicio es una herramienta para ayudarte a mejorar, reconocer y valorar el hecho de que te estés cuidando.
- ➔ El inicio del ejercicio debe ser progresivo y amable con tu cuerpo.
- ➔ Ponte metas razonables, posibles de alcanzar a corto plazo.
- ➔ Busca más frecuencia, que duración o intensidad, y a ser posible al aire libre.

Tipo de ejercicios:

respiratorios, paseos al aire libre, aeróbicos moderados (bajan los niveles de cortisol y adrenalina y aumentan las endorfinas), marcha vigorosa acompañada de música...

Si tienes algún factor de riesgo cardiovascular...

- ➔ Respeta el índice que señala que para mantenerte en niveles de ejercicio aeróbicos, podrías hablar sin dificultad.
- ➔ En una escala del 1 al 10, tu nivel de cansancio al finalizar el día, no debería superar el nunca el 6.
- ➔ Tómate la tensión con regularidad: ante cualquier descompensación, subida o bajada, consulta con tu médico.

Tipo de ejercicios: carrera suave, paseos dinámicos y moderados, yoga, taichi, bailes...

Tómate el pulso nada más finalizar la actividad, y luego, tras 1 min. de reposo: el pulso debería bajar significativamente. Cuanto más entrenado o entrenada estés, más pronto recuperarás.



Si eres una persona mayor con riesgo de caídas...

- ➔ El ejercicio no debe suponer fatiga excesiva, y sí, una forma saludable de entretenerte y divertirte.
- ➔ Prevé la inactividad: no te quedes más de 2 horas parado o parada: camina, mueve las piernas, levántate.
- ➔ Cuando salgas a pasear, hazlo mejor acompañado o acompañada y de forma moderada y progresiva: de menos tiempo a más.
- ➔ Sal a la calle siempre con mascarilla y mantén la distancia de seguridad.

Tipo de ejercicios para iniciarte:

paseos, bailes en casa, taichi, mover todas las articulaciones...

Ten en cuenta que sea cual sea la edad que tengas, tu cuerpo siempre va a responder positivamente a una actividad física moderada.

— • De esto No te tienes que olvidar • —



UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.



LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.



ENTRENA sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.



Procura llevar móvil **CARGADO**.



RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).



¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!



ATIENDE las condiciones impuestas por el COVID-19.