

## PARA CUIDAR EL CORAZÓN Y TRATAR LAS ENFERMEDADES VASCULARES

Un ejercicio físico supervisado ayuda a:

- Controlar la tensión arterial, el colesterol, el peso, la grasa abdominal y el azúcar en sangre.
- Manejar el estrés.
- Mejorar el funcionamiento del corazón.
- Reducir el riesgo de una nueva enfermedad coronaria o ictus.
- Reducir el riesgo de muerte.



## PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO, LA FRAGILIDAD Y LA DEPENDENCIA

Un ejercicio físico supervisado ayuda a:

- Aumentar la fuerza, masa muscular y equilibrio.
- Aumentar la movilidad de las articulaciones.
- Favorecer la autonomía diaria y disminuir la dependencia.
- Favorecer las relaciones interpersonales y la integración social.
- Prevenir caídas.
- Reducir la mortalidad.



# ¡ Muévete !



## PARA TRATAR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Un ejercicio físico supervisado ayuda a:

- Aliviar la fatiga.
- Reducir la dificultad para respirar (disnea).
- Prevenir síntomas del asma.
- Mejorar la tolerancia al ejercicio.
- Mejorar la función física y muscular pulmonar.
- Mejorar la realización de las actividades diarias.
- Mejorar la supervivencia.



## PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL Y COGNITIVA

El ejercicio físico ayuda a:

- Mejorar el estado de ánimo y el bienestar general.
- Favorecer el sueño.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Regular el apetito.
- Favorecer los procesos de memoria y aprendizaje.
- Favorecer el razonamiento y la toma de decisiones.
- Frenar la depresión.

**Para más ejemplares e información:**

Instituto de Salud Pública  
y Laboral de Navarra.

Sección de Promoción de la Salud.

Tfno. 848 423 450

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

## EJERCICIO SALUDABLE

Incluir ejercicios:

- Para mejorar el funcionamiento del corazón y pulmones: andar, correr, nadar, fútbol, baile...
- Para aumentar o no perder fuerza y flexibilidad: levantar objetos, empujar el carro de la compra, subir escaleras, hacer pesas, tabla de ejercicios...
- De equilibrio: sostenerse en un pie y luego en el otro, levantarse de la silla sin agarrarse, con cuidado.

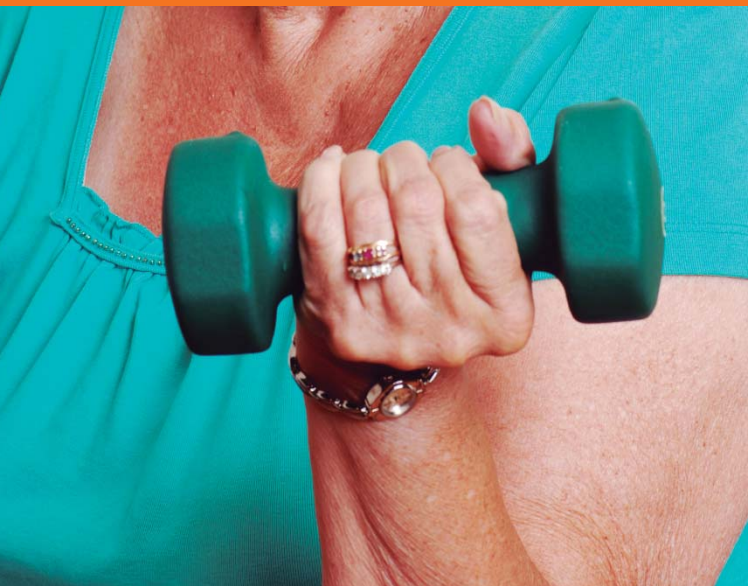


## EN LA VIDA DIARIA

- Andar en casa, en el trabajo, en el ocio...
- Moverse a pie o en bici.
- Si tu salud lo permite, usar las escaleras. Son como un pequeño gimnasio. Subir escaleras quema 5 veces más calorías que subir en ascensor.
- Hacer alguna otra actividad que te guste: huerta, baile, paseos, natación...



# ¡Muévete!



## AUMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO

A partir de los 50 años, poco a poco, vamos perdiendo musculatura, fuerza, flexibilidad... y más con determinadas enfermedades.

Moverse y hacer ejercicio es importante para continuar o recuperar una buena calidad de vida.

- Algo de ejercicio siempre es mejor que nada. Cada paso... cuenta.
- Mejor alcanzar el mínimo recomendado o más.
- Todos o casi todos los días, sin dejarlo.



## EJERCICIO SEGURO

- Adaptado a cada situación personal y de salud.
- Empezar y terminar poco a poco.
- Llevar calzado adecuado.
- Beber agua a menudo.
- Protegerse del sol y del calor.
- En las posturas adecuadas y sin sobrecargar las articulaciones.
- Parar si hay mareos, náuseas, taquicardia, calambres, dolor en el pecho o si no se puede respirar.

**Para ganar salud y tratar enfermedades.**

**Para mantener la autonomía y prevenir la dependencia.**