

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A CUALQUIER EDAD

- ✓ MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR.
- ✓ MEJORA EL PERFIL DE LÍPIDOS (COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS).
- ✓ MEJORA LA RESISTENCIA.
- ✓ AUMENTA LA DENSIDAD DE LOS HUESOS.
- ✓ MEJORA LA FUERZA MUSCULAR.
- ✓ DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL.
- ✓ MEJORA EL CONTROL DEL PESO CORPORAL.
- ✓ DISMINUYE EL RIESGO DE CARDIOPATÍA CORONARIA.
- ✓ DISMINUYE EL RIESGO DE DIABETES, HIPERTENSIÓN Y CÁNCER DE COLON.

### TAMBIÉN

Aumenta el bienestar, favorece la autonomía a edades avanzadas, reduce el aislamiento social, alivia el stress, mejora la autoestima y disminuye los sentimientos de tristeza o abatimiento.

Acercate a tu Centro de Salud de SUTEBA más cercano ó a tu médico de cabecera, realizá una consulta y controlá tu salud.

para más información ingresá a nuestro sitio web o seguinos en Twitter:

 @prensaSUTEBA

Secretaría de Salud



**Suteba**   
www.suteba.org.ar

Información para la Salud  
**SUTEBA**

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

# ACTIVIDAD FÍSICA

## ¿Por qué es importante LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Porque se pueden prevenir las enfermedades crónicas y sus complicaciones modificando en la vida cotidiana, hábitos y conductas que incluyen el tipo de alimentación, actividad física, el tabaquismo y el stress.



**Suteba**   
Siempre con vos

# ACTIVIDAD FÍSICA

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PONERLA EN PRÁCTICA?

Desde el SUTEBA te invitamos a conocer los efectos del tabaco y a repasar algunas de las recomendaciones para tener en cuenta en tu casa, en tu escuela y en tu barrio.

**La práctica de actividad física moderada en la vida diaria puede mejorar de manera significativa la salud en todos sus aspectos, el bienestar y la calidad de vida.**

**Las condiciones del ambiente físico son determinantes en la posibilidad de realizar actividad física en forma regular, así como la disponibilidad de tiempo destinado al ocio o a la recreación.**

**Estos también son derechos de las personas, y en particular de los trabajadores; es colectivamente como se puede lograr y mantener su vigencia.**



1. Caminar como mínimo 30 minutos diarios (seguidos o fraccionados a lo largo del día) con una intensidad moderada.
2. Antes de iniciar y al terminar la actividad, elongar para evitar lesiones y dolores musculares.
3. Realizar ejercicios de estiramiento y relajación regularmente (Yoga, Tai Chi, etc.).
4. Realizar actividades recreativas con movimiento (baile, gimnasia, gimnasia con aparatos, deportes recreativos) es una buena elección para estar motivado y disfrutar.
5. Realizar pausas activas en el trabajo (en los minutos de descanso salir a caminar, hacer ejercicios localizados o de flexibilidad, etc.)
6. Adaptar la intensidad a su ritmo personal (aumentando la actividad de manera progresiva).
7. Moverse cada vez que pueda (bajar del transporte unas cuadras antes; utilizar las escaleras; etc.).
8. Realizar los quehaceres domésticos (barrer, llevar a pasear el perro, lavar el auto, cortar el césped, etc.)