

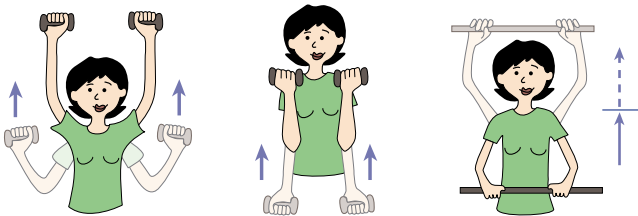
L'exercici físic



FER EXERCICI ÉS MOLT SALUDABLE.

Les persones sedentàries o inactives milloren fent cada dia un exercici físic moderat. L'augment de l'activitat física millora la salut: millora el cor, millora el control de la diabetis, la pressió arterial i el colesterol. Millora la depressió i redueix l'ansietat.

- També ajuda a deixar de fumar.
- Ajuda a prevenir caigudes en gent gran o amb artrosi.
- Redueix el greix corporal.
- Disminueix el risc de patir càncer (de mama, pròstata o còlon).
- Atura la pèrdua de calci dels ossos (osteoporosi).
- Augmenta la qualitat de vida dels pacients amb bronquitis crònica o que pateixen malalties del cor.



Quant exercici cal fer?

- **Les persones sedentàries** han d'augmentar les activitats diàries i fer-les de manera regular: anar a peu a comprar o a la feina, pujar escales en lloc d'agafar l'ascensor, passejar el gos, fer bricolatge o jardineria...
- Cal fer **com a mínim 30 minuts al dia, cinc o més dies per setmana**, no cal que siguin seguits (pot ser la suma de diverses activitats curtes).

Augmentar la quantitat d'activitats quotidianes a qualsevol edat.

Com començar?

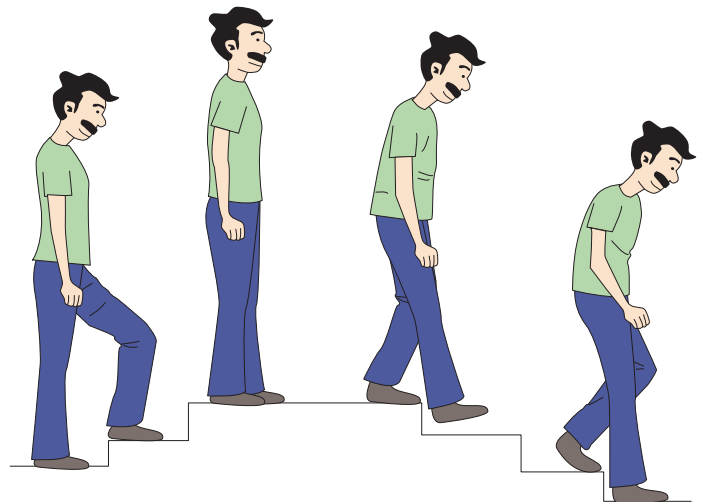
- El seu metge o infermera el poden orientar sobre el tipus d'exercici que és millor per a vostè.
- Triï una activitat que li agradi: com caminar ràpid, ciclisme, ballar, córrer, nedar, bàsquet, futbol, tennis...
- Fixi's uns objectius realistes. Comenci de forma progressiva.

Com evitar deixar-ho?

- Incorpori's a un grup de persones afins a vostè: clubs esportius, casals d'avis, centres excursionistes...
- Controli els seus progressos: pot córrer més distància que abans?, o es cansa menys al fer el mateix exercici?...

Com puc prevenir lesions?

- Comenci cada sessió amb 5 a 10 minuts d'escalfament, així els músculs i articulacions estaran més flexibles. Fer un exercici esgotador no és sa. No faci més exercici del que li permetin les seves possibilitats (consulti el seu metge).



Adaptat de fulls per a pacients de CAMFIC (Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària)



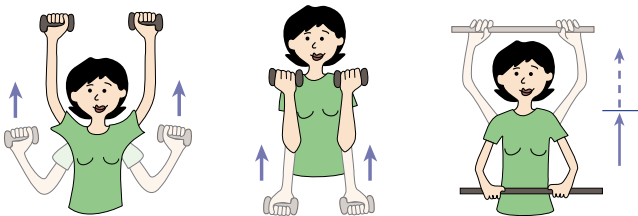
Ejercicio físico



HACER EJERCICIO ES MUY SALUDABLE.

Las personas sedentarias o inactivas mejoran si hacen cada día ejercicio físico moderado. El aumento de la actividad física mejora la salud: mejora el corazón, mejora el control de la diabetes, la presión arterial y el colesterol. Mejora la depresión y reduce la ansiedad.

- Ayuda a dejar de fumar.
- Ayuda a prevenir caídas en personas mayores o con artrosis. Reduce la grasa corporal. Disminuye el riesgo de sufrir cáncer (mama, próstata, colon).
- Detiene la pérdida de calcio de los huesos (osteoporosis).
- Aumenta la calidad de vida de los pacientes con bronquitis crónica o que sufren enfermedades del corazón.



¿Cuánto ejercicio hay que hacer?

- Las personas **sedentarias** deben aumentar las actividades diarias y hacerlas de manera regular: ir a pie a comprar o al trabajo, subir escaleras en lugar de coger el ascensor, pasear al perro, hacer bricolaje o jardinería...
- Hay que hacer **al menos 30 minutos al día, cinco o más días por semana** pero no es necesario que sean seguidos.

Aumentar la cantidad de actividades cotidianas a cualquier edad.

¿Cómo empezar?

- Su médico o enfermera le pueden orientar sobre el tipo de ejercicio que es mejor para usted.
- Elija una actividad que le guste; caminar rápido, ciclismo, bailar, correr, nadar, tenis, baloncesto, fútbol, etc.
- Fije unos objetivos realistas. Empiece de forma progresiva.

¿Cómo evitar dejarlo?

- Incorpórese a un grupo de personas afines a usted: clubes deportivos, residencias de personas mayores, centros excursionistas...
- Controle sus progresos: ¿puede correr más distancia que antes?, o ¿se cansa menos al hacer el mismo ejercicio?

¿Cómo puedo prevenir lesiones?

- Empiece cada sesión con 5-10 minutos de calentamiento, así los músculos y articulaciones estarán más flexibles. Hacer un ejercicio agotador no es sano. No haga más ejercicio del que le permitan sus posibilidades (en caso de duda consulte a su médico).

