



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

día mundial
de la diabetes
14 Noviembre

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

“Empieza corriendo” Recomendaciones para la actividad física

El cuerpo humano está diseñado para el movimiento. Mantenerse físicamente activo genera una serie de beneficios físicos, sociales y psicológicos.

La actividad física es “cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que aumenta el gasto energético por encima del nivel de descanso” 1. Es un factor esencial asociado con la salud y la calidad de vida, e incluye muchos deportes y actividades de ocio (por ejemplo, la gimnasia), además de otras actividades cotidianas como caminar a buen paso, las tareas domésticas y algunos trabajos que requieren actividad física.

Beneficios de la actividad física

Los beneficios para la salud derivados de la actividad física son numerosos para cualquier grupo de edad, e incluyen:

- Un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Mejora la capacidad cardiovascular: Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo y, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca (G.C.) es mayor “gastando” menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la “alimentación” del corazón.
- Disminuye las resistencias vasculares periféricas.
- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Todo esto por una acción directa y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares,
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Disminuye del colesterol total y del colesterol LDL (“malo”) con aumento del colesterol HDL (“bueno”).



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

día mundial
de la diabetes
14 Noviembre

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Mejora la respuesta inmunológica
- El control del peso corporal
- Unos huesos más sanos
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye la agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores

Pasos prácticos para aumentar el nivel de actividad

Para aquellas personas que no estén habituadas a la actividad física, el mensaje principal es empezar de forma gradual hasta llegar a un nivel apropiado que pueda mantenerse a largo plazo.

Por ejemplo, un empleado de una tienda podría empezar con algo tan sencillo como bajarse del autobús una parada antes de la suya y caminar ese tramo adicional, aumentando la distancia progresivamente y empleando un podómetro para controlar sus progresos. Un ama de casa podría aparcar más lejos del supermercado y caminar la distancia restante. Un directivo podría promover las relaciones profesionales concertando una reunión con un colega tras un partido de squash o comentando nuevas ideas mientras dan un paseo fuera de la oficina. Para cualquier persona, la fijación de objetivos, si necesario con la ayuda de un profesional de la salud, es un primer paso.

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

día mundial
de la diabetes
14 Noviembre

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Recomendaciones de actividad física para adultos

Recomendaciones en EE.UU.	Recomendaciones en la UE (básadas en la OMS3)
<p>Un mínimo de 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada</p> <p>75 minutos por semana de actividad aeróbica alta.</p>	<p>Un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada : caminar, bailar, limpiar el coche, nadar, limpiar las ventanas, bajar del autobús unas paradas antes, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, ir en bicicleta y cualquier otra actividad que haga aumentar el gasto energético; todo depende de la edad y de la forma física.</p> <p>5 días por semana.</p>
<p>La actividad debe realizarse en tandas de al menos 10 minutos, repartidos durante toda la semana.</p>	<p>La actividad física aeróbica (frecuencia cardiaca entre 120 y 140 pulsaciones por minuto) moderada por períodos de al menos 10 minutos o más, pueden acumularse y aumentar a 30 minutos que es lo recomendable.</p> <p>El estado de salud, las preferencias personales, los objetivos y los intereses son los que tendrían que determinar el tipo de actividad que cada persona escoge.</p>
<p>Para lograr un beneficio adicional, se debería aumentar la actividad aeróbica a 300 minutos por semana de intensidad moderada o 150 minutos de intensidad alta;</p> <p>Además, la población adulta debería realizar actividades que mejoren la elasticidad y resistencia muscular.</p>	<p>Deberían añadirse, 2 o 3 veces por semana, actividades para aumentar la elasticidad y resistencia muscular, evitando ejercicios isotónicos que provoquen acortamiento muscular o alteraciones de las curvaturas de la columna vertebral.</p>



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA

día mundial
de la diabetes
14 Noviembre

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

PARA VALORAR TU CONDICIÓN FÍSICA Y MEDIR TUS PROGRESOS, TE RECOMENDAMOS HAGAS PERIÓDICAMENTE ESTE TEST.

Test Ruffier-Dickson

El **Test de Ruffier-Dickson** es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro "estado de forma". Este coeficiente mide la resistencia cardíaca al esfuerzo y la capacidad de recuperación cardíaca (ambas relacionadas con la actividad física). Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones profundas de piernas en un tiempo de 45".

Instrucciones para elaborar el cálculo:

- Se toman las pulsaciones en reposo durante 15" (P1)
- De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45"
- Se vuelven a tomar las pulsaciones durante 15" (P2)
- Transcurrido un minuto de acabar las flexiones, se toman de nuevo las pulsaciones en 15" (P3).

Fórmula: Coeficiente = $4 \cdot (P1+P2+P3) - 200 / 10$

Valoración de la condición física:

EXCELENTE	0
NOTABLE	1 a 5
BIEN	6 a 10
SUFICIENTE	11 a 15
INSUFICIENTE	Más de 15

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011



CUIDÁNDOTE SIEMPRE DARÁS EN LA DIANA



día mundial
de la diabetes
14 Noviembre

ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

Referencias

1. EU Working Group “Sport and Health” (2008) EU Physical Activity Guidelines. Disponible en: http://ec.europa.eu/sport/what-we-do/doc/health/pa_guidelines_4th Consolidated_draft_en.pdf
2. http://ec.europa.eu/sport/what-we-do/doc/health/pa_guidelines_4th Consolidated_draft_en.pdf
3. U.S Department of Health and Human Services (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Disponible en: <http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf>
4. WHO (2002). Move for Health. Disponible en: <http://www.who.int/moveforhealth/en.pdf>

www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/

© Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2011