



RECOMENDACIONES.

- Inicia siempre con calentamiento de 5 a 10 minutos.
- Caminata al aire libre 20 a 30 minutos a paso normal o veloz de 4 a 5 días a la semana.
- Corre 15 a 20 minutos diariamente, al menos 4 o 5 días a la semana.
- Bicicleta durante 20 minutos al día, al menos 4 o 5 días a la semana.
- Termina la sesión de ejercicios con enfriamiento y estiramientos 5 a 10 minutos.
- Flexibilidad: Mínimo 2 veces a la semana con intensidad moderada, sentir presión pero no dolor.



EJERCICIO.

- ¿Por qué es saludable?
- ¿Qué es actividad física?
- ¿Quién la puede realizar?
- ¿Cómo beneficia a mi salud?



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

¿QUÉ ES?

Se denomina actividad física o ejercicio a toda aquella actividad que eleve la frecuencia cardiaca.

El ejercicio regular, ha demostrado en muchos estudios científicos que puede mejorar la salud física y emocional

BENEFICIOS.

- Disminuye el riesgo de infarto
- Disminuye la probabilidad de embolia
- Previene el aumento de peso
- Mejora el estado emocional
- Mejora los niveles de glucosa en sangre
- Disminuye los valores de tensión arterial
- Disminuye las cifras de colesterol
- Baja los índices de Depresión
- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la resistencia ósea.

¿QUIÉNES PUEDEN REALIZARLO?

Prácticamente cualquier persona, a cualquier edad, es candidato y se le sugiere realizar ejercicio de manera habitual.

Aún en pacientes con problemas cardiovasculares, un médico supervisara un régimen de ejercicio como parte de su rehabilitación cardiaca.

Existen muchos tipos de ejercicios para personas con dolor articular por enfermedad, como pueden ser:

- Natación
- Aerobics de bajo impacto
- Caminata a paso acelerado
- Ejercicios con resistencia leve (ligas, bandas)

¿CÓMO SE DEBE INICIAR UN PLAN DE EJERCICIO?

El error más común de la población al momento de ingresar a un plan de actividad física regular, es comenzar intentando sobrepasar su límite cardiovascular.

Esto solamente promueve lesiones y desgaste físico y emocional.

El ejercicio debe ser una actividad agradable, placentera y gratificante. Por lo que el inicio debe ser gradual y de baja intensidad; Conforme se avanza y se obtiene más capacidad cardiovascular se irá aumentando la frecuencia o la intensidad.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

¿QUÉ HAGO SI TENGO DOLOR DURANTE EL EJERCICIO?
SE DEBE SUSPENDER LA ACTIVIDAD DE INMEDIATO.

EL DOLOR A DIFERENCIA DE LA FATIGA MUSCULAR, NOS INDICA ALGUNA LESIÓN ACTIVA, POR LO CUAL DEBE DETENERSE TODA ACTIVIDAD Y REANUDAR SOLAMENTE SI EL DOLOR DESAPARECE POR COMPLETO, DE LO CONTRARIO DEBE ACUDIR A SU MÉDICO.



BePensa

