

# ESCUELA DE *Salud*



sumavida   
arganda

# Somos como nos movemos

**¿Sabías que cuando hablamos de mantener nuestra salud, es fundamental mantener un peso adecuado?**

**¿Sabías que la actividad física es tan importante como la dieta y el descanso?**

**¿Sabías que actividad física es moverse, quemar calorías, y para ello bastan con 30 minutos al día?**

**¿Cómo beneficia la actividad en nuestra vida?**

Iniciar el día con un desayuno saludable es una buena manera de incorporarse a la vida diaria. Seguir con la actividad durante toda la jornada ordenadamente, sin estrés, sin sedentarismo, bebiendo lo suficiente y alimentándose de manera saludable. La actividad física moderada reduce la tensión arterial, el riesgo de diabetes, la obesidad; previene enfermedades musculares, de las articulaciones y la osteoporosis y sobre todo mejora la salud a cualquier edad.

No pases más de 2 horas seguidas sin actividad física: camina cinco minutos, haz estiramientos suaves, mueve las piernas y desperézate.

**¿Todas las personas podemos hacer vida activa?**

Durante la edad escolar niñas y niños asisten con regularidad a actividades físicas en su horario escolar y fuera del mismo. En esas edades madres y padres realizan una gran actividad "social", mientras que esperan... pero durante esos ratos también se pueden incorporar a una actividad como caminar a buen paso 30 minutos; montar

en bicicleta 30 minutos; subir y bajar escaleras 15 minutos; nadar 20 a 30 minutos; bailar, 30 minutos; todas ellas actividades físicas que permiten mantener dicha actividad social; un par de días a la semana incorporar una sencilla tabla de gimnasia. En definitiva llevar una vida activa es aprovechar los tiempos de ir a recados, al trabajo, a la compra, al colegio caminando. Si utilizas transporte público en zonas urbanas, baja dos paradas antes; utiliza las escaleras en lugar del ascensor, pasea más por la ciudad, visita exposiciones, museos, zonas de recreo. Algo suave pero continuado.

**¿Y si queremos ser deportistas saludables?**

Si pensamos en participar en alguna actividad deportiva colectiva anual o conmemorativa, con carácter más competitivo, mantengamos la actividad suave todo el año y preparémonos con tiempo, consultemos sobre ello a médicos o enfermería, mantengamos una alimentación sana y equilibrada, realicemos una buena hidratación antes, durante y después de la actividad, realicemos ejercicios de calentamiento previo, mantengamos la concentración durante la actividad y hagamos un descanso suficiente en horas de sueño al día. Todo esto permite la optimización y la recuperación del esfuerzo realizado.

**¡El día tiene 1440 minutos, utilicemos 30 para movernos!**