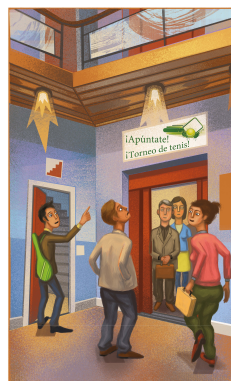


### INTRODUCCIÓN

Unos buenos hábitos de salud, como por ejemplo: comer bien, hacer ejercicio, no fumar, dormir y descansar lo suficiente nos ayudan a mantener una buena salud y calidad de vida a cualquier edad. Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento. Mantenerse físicamente activo nos proporciona beneficios tanto físicos como psíquicos y sociales. Nos permite también mantener un peso saludable, lo cual es bueno para nuestros huesos y músculos, contribuye al bienestar psicológico y reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades como el cáncer, los trastornos cardiacos y la diabetes. Mantenerse activo significa: **SENTIRSE BIEN, CON MÁS ENERGÍA Y PSICOLÓGICAMENTE FUERTES.**



### ¿En qué consiste?

Llevar una vida activa no es sinónimo de ir al gimnasio o practicar un deporte. Una persona activa aprovecha cualquier circunstancia y rutina diaria para moverse: ir andando a los sitios, subir escaleras en vez de coger el ascensor o las escaleras mecánicas, salir a pasear en familia, jugar con los niños, realizar las tareas del hogar, hacer la compra, trabajar, etc.

Dedicar 150 minutos a la semana a estas actividades, en tramos de al menos 10 minutos, reporta múltiples beneficios para la salud física y mental. Beneficios que pueden aumentar con la realización dos o tres veces por semana de ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Los expertos coinciden en que es mejor para la salud realizar un poco de actividad física que no hacer nada y, para ello, se requiere no tan sólo el deseo de la persona de mantenerse activa sino un entorno que facilite dicha actividad.

### Explicación de los carteles

¿Qué vemos en el dibujo?

- Se trata del vestíbulo de entrada de una empresa.
- El trabajador que lleva una raqueta de tenis sube a su puesto de trabajo por las escaleras.
- Todos los demás van a tomar el ascensor.

- El trabajador de la raqueta señala el cartel que indica que la empresa ha organizado un torneo de tenis.

*El mensaje principal es: es bueno llevar una vida activa. No hace falta ser un atleta o un deportista profesional para incorporar algo de actividad a nuestra vida. Basta con unos pequeños gestos diarios como:*

- *Subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor.*
- *Aparcar el coche un poco más lejos.*
- *Bajar una parada antes, si vamos en transporte público.*
- *Pasear durante la pausa del mediodía ...*

### Información complementaria

- Programa de empresas cardiosaludables:  
<http://www.fundaciondelcorazon.com/empresas.html>
- Plan de actividad física, deporte y salud:  
<http://www.pafes.cat/>
- Estrategia NAOS:  
<http://www.naos.aesan.msps.es/csym/muevete/>
- Pirámide interactiva NAOS:  
<http://www.naos.aesan.msps.es/csym/piramide/>
- Recomendaciones de la OMS sobre la actividad física  
[http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/WHO\\_Recomendaciones\\_Actividad\\_Fisica\\_Salud.pdf](http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/WHO_Recomendaciones_Actividad_Fisica_Salud.pdf)
- America on the move en castellano  
<https://aom.americaonthemove.org/en-espanol.aspx>
- Explore la existencia de recursos en su Comunidad Autónoma.

## ¿Sabías que?

Modificando los hábitos de alimentación, el consumo de tabaco y el sedentarismo se puede reducir en más de un 50% la frecuencia de los trastornos cardiovasculares, y que 150 minutos a la semana de actividad física entre moderada e intensa reduce en un 30% el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

## Caso y lecciones



María decía que no tenía tiempo para hacer ejercicio y, además, después de trabajar estaba demasiado cansada

para hacer nada. Prefería sentarse a ver la TV y distraerse.

Julia, una compañera de trabajo, la animó a dar un paseo corto (no más de 10 minutos) cada día durante la pausa del mediodía. Al cabo de tres semanas los paseos se hicieron indispensables para María que, poco a poco, fue incorporando otros paseos en su día a día: al ir a buscar a los niños al colegio, bajando del autobús una parada antes al ir al trabajo, saliendo a caminar los sábados con la familia ...

Ahora María anda un mínimo de 30 minutos al día y se siente más relajada y con más energía para hacer frente a su trabajo fuera y en casa.

➡ *La clave de la actividad física diaria tiene dos factores importantes: por un lado, debe ajustarse a las circunstancias personales de cada uno para evitar convertirse en una molestia y, por otro, la repetición. La falta de tiempo es uno de los motivos más frecuentes por los que no se hace ejercicio, andar se convierte en una forma fácil y barata de integrar la*

*actividad física a nuestra rutina diaria. No es necesario ir al gimnasio para conseguir beneficios de salud. Si se reflexiona, siempre se podrá incorporar alguna actividad física a las tareas cotidianas, incluso en la empresa.*

## Fundamentos para la acción

La evidencia científica disponible justifica con creces el desarrollo de intervenciones de promoción de la actividad física en el lugar de trabajo. La efectividad de estas medidas aumenta si se incluyen en un programa global que tenga en cuenta otros factores de riesgo, como una mala alimentación, unos hábitos de sueño inadecuados o el consumo de tabaco.

A nivel personal, los beneficios están ligados a la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares y ciertos tipos de cáncer, así como a un aumento de la autoestima y una mejora del estado de ánimo. Unos pequeños cambios en la rutina diaria, como por ejemplo, conseguir un equilibrio entre la energía que se quema (actividad física) y las calorías que se consumen (dieta saludable) pueden suponer grandes beneficios para nuestra salud, como el control del peso, una mejor imagen corporal, el fortalecimiento de los huesos y las articulaciones, etc.

A nivel de empresa, se produce una reducción de los costes asociados a las bajas por enfermedad, la disminución del absentismo, el aumento de la productividad, así como la atracción o fidelización de trabajadores y la mejora de la imagen pública.



## Ámbito doméstico

Incorpora la actividad física a la vida familiar.

Los niños son cada vez más sedentarios y el sobrepeso y la obesidad está aumentando entre ellos. ¡Muévete y diviértete con ellos! Los hábitos que se adquieren de niños se mantienen más fácilmente en la vida adulta.

Más del 60% de las personas mayores no es lo suficientemente activa. Lo importante no es la edad sino la falta de uso. Pasea con ellas. Ellas también se benefician de un estilo de vida activo.



## Preguntas/debate

- ¿Durante tu trabajo realizas algún tipo de actividad física o estás sentado casi todo el tiempo?, ¿y en casa o en tu vida personal?
- ¿Conoces los niveles de actividad física recomendados para la población adulta?, ¿y para los niños y las personas mayores?
- ¿Cumples esos niveles o tendrías que mejorarlos?, ¿y el de tu familia?
- ¿Qué podrías hacer para aumentar tu nivel de actividad?
- ¿Por qué no lo haces? ¿Crees que son motivos válidos o más bien excusas? ¿Cómo podrías superar esas barreras?
- ¿En qué te podría ayudar la empresa?
- ¿Cómo podrías ayudar tú a tu pareja, hijos o padres para que mejoren su nivel de actividad física?

