



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Actividad física y salud: Información para la población



Que es

La **Actividad Física** es una herramienta de salud que sirve para la prevención, tratamiento y rehabilitación de muchas enfermedades, pero además sirve para mejorar la calidad de vida de todas las personas a todo nivel.

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso.

Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo y la inactividad

Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. Estos son los beneficios de la actividad física:

- **en el niño y el adolescente:** mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal;
- **en el adulto y el anciano:** reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal; y
- **en las mujeres durante el embarazo y el puerperio:** reduce el riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, el aumento excesivo de peso durante el embarazo, las complicaciones en el parto, la depresión posparto

y las complicaciones del recién nacido. Además, cabe señalar que la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.

Es difícil ignorar los beneficios para la salud de hacer ejercicio y actividad física con regularidad. El ejercicio beneficia a todos, independientemente de su edad, sexo o capacidad física.

¿Necesitas más razones para empezar a moverte? Echa una mirada a estas siete maneras en que el ejercicio puede llevarte a ser una persona más feliz y saludable.

1. Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso

El ejercicio puede ayudarte a prevenir el aumento excesivo de peso o a mantener el peso perdido. Cuando realizas una actividad física, quemas calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

2. El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades

¿Te preocupan las enfermedades cardíacas? ¿Quieres prevenir la presión arterial alta? Independientemente de tu peso actual, mantenerse activo aumenta el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), el colesterol "bueno", y reduce los triglicéridos, que no son saludables. Esta combinación mantiene el flujo sanguíneo, lo que reduce el riesgo para enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio regular ayuda a prevenir o controlar muchos problemas de salud y preocupaciones, incluidos:

- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.
- Presión arterial alta.
- Diabetes tipo 2.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Muchos tipos de cáncer.
- Artritis.
- Caídas.

También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y contribuye a reducir el riesgo de muerte por todas las causas.

3. El ejercicio mejora el estado de ánimo

¿Necesitas levantar el ánimo? ¿O aliviar la tensión después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o un paseo a paso ligero pueden ayudar. La actividad física estimula muchas sustancias químicas cerebrales que pueden hacerte sentir más feliz, más relajado y menos ansioso.

También es posible que te sientas mejor con tu aspecto y contigo mismo cuando haces ejercicio con regularidad, lo que puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.

4. El ejercicio aumenta la energía

¿Te agota hacer la compra o las tareas domésticas? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.

El ejercicio envía oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Cuando la salud del corazón y los pulmones mejora, hay más energía para realizar las tareas cotidianas.

5. Hacer ejercicio promueve un mejor sueño

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.

6. El ejercicio vuelve a poner la chispa del entusiasmo en tu vida sexual

¿Te sientes demasiado cansado o en mal estado físico para disfrutar de la intimidad física? La actividad física regular puede mejorar los niveles de energía y darte más confianza en tu aspecto físico, lo que puede potenciar tu vida sexual.

Pero aún hay más. La actividad física regular puede aumentar la excitación en las mujeres. Por su parte, los hombres que hacen ejercicio regularmente son menos proclives a tener problemas de disfunción eréctil que los que no lo hacen.

7. El ejercicio puede ser divertido ¡y social!

El ejercicio y la actividad física pueden ser divertidos. Te dan la oportunidad de desconectarte, disfrutar del aire libre o simplemente realizar actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectar con la familia o los amigos en un entorno social divertido.

Alcanzar los niveles de actividad física recomendados puede ser logrado frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias, lo que se conoce como vida activa. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o incluso ser tan simples como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o a la parada del autobús.

Datos clave

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes
- La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio
- La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes
- La actividad física mejora el bienestar general
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados a nivel mundial
- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa
- Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.
- Más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física.



Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39%.

El Día mundial de la actividad física se celebra el 6 de abril de cada año



Fue instaurado en el 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física diaria y los beneficios que representa para la salud.



Bibliografía

- 1.- Rodríguez Milián, Alexo, Moré Estupiñán, Mavel, & Gutiérrez Pairol, Mayda. La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. Rev Univ y Socied, [Internet] 2019 mar [citado 2024 nov 28] ; 11(1) . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000100410&lng=es&tlng=es
- 2.- Paredes Prada Erika Tatiana, Pérez Casanova María Fernanda, Rodrigues Jhenmyfer Aline Lima. Actividad física en adultos: recomendaciones, determinantes y medición. Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 ago [citado 2024 nov 28] ; 19(4): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000500013&lng=es.
- 3.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: OMS [actualizado 26 jun, 2024; citado 28 nov 2024]. Actividad física. [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 4.- OPS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. EE. UU: OPS [citado 28 nov 2024]. Temas de salud. actividad física. [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- 5.- Mayo Clinic [Internet]. Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. [actualizado ago 26 2023]; [citado 28 nov 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>