



# 12 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE?

Las personas y en especial las personas mayores que realizan actividad física en forma regular tienen mejor salud, más movilidad, más independencia y mejor calidad de vida. Y esto es porque realizar actividad física ayuda a prevenir y tratar enfermedades físicas y mentales.

## 2. LISTA DE 12 BENEFICIOS QUE CONLLEVA EL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR

1. Disminuye el riesgo de infarto al corazón y al cerebro (accidentes vasculares).
2. Mejora el control de la presión arterial.
3. Ayuda a controlar la glicemia en pacientes con diabetes y pre diabetes.
4. Reduce el riesgo de padecer cáncer.
5. Reduce el riesgo de osteoporosis y de fracturas.
6. Mejora el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, lo que disminuye el riesgo de caídas.
7. Mejora la memoria y otras funciones cognitivas del cerebro.
8. Ayuda a reducir los síntomas ansiosos.
9. Mejora el ánimo y disminuye la depresión.
10. Ayuda a prevenir el insomnio y otros trastornos del sueño.
11. Disminuye el dolor crónico.

12. Mejora la constipación (dificultad para eliminar deposiciones).



## 3. ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODOS

Entonces todas las personas se benefician de realizar actividad física y esto es independiente de su edad. Pero no todo tipo de actividad física es para todos, por lo cual existen programas de ejercicio adaptados para las capacidades de cada persona, que consideran su destreza física, enfermedades preexistentes y sin duda la edad. Por otra parte cualquier cantidad de actividad física es beneficiosa, sin embargo mientras más tiempo se practique actividad física es mucho mejor.

## 4. ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA ES MEJOR PARA MI O MI FAMILIAR?

Consulte con un geriatra porque de esta forma puede entregarle indicaciones más específicas sobre qué tipos de actividad física son recomendables para usted o para alguna persona mayor de su familia. También es recomendable asesorarse con profesionales profesores de educación física, instructores de clases guiadas y entrenadores personales para mejores resultados y adecuadas técnicas.