



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°4 JUNIO 2013



www.sanidadnaval.cl

ACTIVIDAD FÍSICA: SIN PRISA PERO SIN PAUSA

Un 73% de nosotros no practica actividad física y en un 89% somos sedentarios. Decimos no tener tiempo para ejercitar pero destinamos horas a la televisión o al computador. Basta media hora de actividad física, tres veces por semana, para comprobar sus beneficios: menor riesgo de enfermedades crónicas, un peso saludable y sensación de bienestar integral.

*La actividad física es clave para un estilo de vida saludable.

*Mantiene en forma óptima el cuerpo para responder a las exigencias de la vida diaria y protegernos de los trastornos crónicos.

*Además ayuda al bienestar psicológico y en el manejo de cuadros de depresión y ansiedad moderados.

*El sedentarismo, o falta de ejercicio, en cambio, arroja sobrepeso, obesidad e hipertensión, así como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 (la diabetes del adulto), osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

*Una parte de las muertes por estas causas podrían evitarse con actividad física.

*El sedentarismo se asocia también a un mayor riesgo de deterioro mental, estrés y de hábitos como el tabaquismo.

*La actividad física debe incorporarse a la rutina diaria familiar de cada integrante.

*En los menores, asegura su desarrollo, mejora la concentración y evita el sobrepeso.

*En los adultos mayores, promueve un envejecimiento saludable con menor riesgo de caídas. Durante el embarazo, quienes tienen este hábito pueden practicarlo con supervisión médica.

ACTIVIDAD FÍSICA	GASTO CALÓRICO (Kcal.) (x 30 minutos)
Sedentaria	
Recostado o durmiendo	90
Sentado tranquilo	84
Sentado escribiendo, trabajando, jugando cartas, etc.	114
Moderada	
Pasear	150
Bailar	190
Tareas domésticas	130
Vóleibol	190
Intensa	
Caminar rápido	250
Correr	325
Aeróbica	180
Bicicleta	230
Natación	290
Fútbol, Baloncesto	260
Subir escaleras	410
Bajar escaleras	210
Tenis	260
Patinar	310
Artes marciales (Judo, Taekwondo, Karate,...)	360
Fitness (aparatos)	180

Le invitamos a seguir su propio programa de avances en esta área mediante el uso de su registro personal de estilo de vida saludable.



Fuente:
www.alimentatesano.cl

Director Responsable: CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CFSN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada