



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°9 NOVIEMBRE 2015

www.sanidadnaval.cl



Mitos sobre la actividad física

La Organización Mundial de la Salud contempla algunos mitos o creencias en relación con la actividad física, que hay que tratar de eliminar, porque perjudican el acercamiento de las personas a la práctica del ejercicio.

Mito 1

"Mantener la actividad física resulta muy caro. Se necesitan equipos, ropas y zapatos especiales, y a veces hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas."

Puedes realizar actividad física en cualquier sitio, prescindiendo de equipamiento. Cargar los paquetes de la compra, subir escaleras y caminar son actividades físicas gratuitas. Además, hay cada vez más parques con espacio y equipamiento para la actividad física; no necesariamente se trata de ir a un gimnasio.

Mito 2

"Estoy muy ocupado y la actividad física requiere mucho tiempo."

Para mejorar y mantener tu salud bastan 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, los que puedes distribuir a lo largo del día, en tandas de 10 minutos (por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido, tres veces al día). Incorpora a tu rutina diaria, actividades como preferir las escaleras al ascensor, ir al trabajo en bicicleta o bajar del autobús dos paradas antes de tu destino.

Mito 3

"Los niños tienen mucha energía, nunca están quietos. No hay necesidad de enseñarles a tener actividad física; ya son muy activos."

La actividad física de los jóvenes está disminuyendo en todo el mundo; se calcula que más de dos terceras partes de los jóvenes no tienen una actividad física suficiente. Los niños ya no van al colegio caminando o en bicicleta y pasan demasiado tiempo frente al televisor o el computador. Las actividades físicas realizadas en la escuela también han disminuido. Los niños en edad escolar deberían acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de moderada o intensa para garantizar su desarrollo saludable.

Sin embargo, los hábitos de actividad física y vida saludable adquiridos durante la infancia y la adolescencia suelen mantenerse a lo largo de toda la vida. Por tanto, la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura de toda la población.

Mito 4

"La actividad física es para los jóvenes; a mi edad no tengo que preocuparme por eso."

Una vez que se alcanza la adultez, la actividad física mejora el estado funcional y la calidad de vida, por eso se les recomienda realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada. Esto es beneficioso para muchas enfermedades no transmisibles frecuentes en esta edad (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas.

También mejora su salud mental y su función cognitiva, contribuyendo al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. Además, la vida activa proporciona la oportunidad de ampliar las redes sociales.

Mito 5

"La actividad física es para países desarrollados; nosotros tenemos otros problemas."

Al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física suficiente. Esto causó más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles, son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo, pudiendo prevenirse realizando actividad física regularmente.

El 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles se producen en países no desarrollados. Así, las enfermedades asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en el mundo.

Fuente: www.alimentattesano.cl -PUC



Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN SN 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

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl