



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E MAIL: N°2 ABRIL 2016

Actividad física: Sin prisa pero sin pausa

Nuestra realidad actual: según la última encuesta nacional de salud, ¡el 89% de los chilenos somos sedentarios!

La actividad física es clave para el bienestar y un estilo de vida saludable. Basta media hora de actividad física moderada, cinco veces por semana, para que percibas sus beneficios.

El sedentarismo en cambio, favorece la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer, deterioro mental, estrés, hábitos perjudiciales (como tabaquismo) y provoca muertes evitables.

Claras Ventajas

Si realizas actividad física regularmente, reduces el riesgo de:

- Cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes de tipo II.
- Hipertensión.
- Cáncer de colon y cáncer de mama.

Además, la actividad física te ayuda a:

- Elevar tus niveles del colesterol bueno (HDL)
- Bajar tus niveles de triglicéridos
- Mejorar funciones cognitivas como la concentración y la memoria
- Controlar y mantener el peso corporal
- Liberar sustancias excedentes en tu cuerpo (por medio del sudor)
- Conseguir equilibrio energético
- Prevenir enfermedades como alzheimer, ansiedad y depresión
- Sentirte mejor anímicamente.



Fuente: Guía de actividad Física para adultos OMS. Departamento de Enfermedades cardiovasculares Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile Red Salud UC (Dra. Ibáñez).

Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CF SN Rodrigo Márquez Marnich.
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