



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°4 JUNIO 2017



En Vacaciones de Invierno... Beneficios del Ejercicio Físico y el Deporte

El ejercicio físico y el deporte nos ayudan a **mejorar nuestra salud y calidad de vida**, aportando un buen número de beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo. La actividad física es, por tanto, uno de los hábitos más saludables que podemos realizar, ya que nos ayuda a eliminar los kilos sobrantes y los líquidos retenidos en nuestro organismo, nos permite ganar masa muscular y tonificar nuestro cuerpo, combatir la fatiga, mejorar nuestro estado de ánimo, eliminar el estrés o mejorar el tránsito intestinal.

A pesar de todas estas ventajas que nos ofrece realizar ejercicio regular, algunas personas no lo intentan por pereza, por dolores musculares o, simplemente, por la fatiga normal que se puede sentir cuando no se está en forma. Sin embargo, con un poco de **fuerza de voluntad y esfuerzo** podremos notar rápidamente los efectos positivos de llevar una vida físicamente activa.

Hay muchas razones que pueden inclinarnos a realizar uno u otro deporte o actividad física, pero lo más importante es que nos resulte cómodo, nos guste practicarlo y no nos genere molestias. Además, es importante consultar con un médico y algún entrenador que nos pueda indicar **qué tipo de ejercicio físico es más recomendable para nosotros**, así como cuál es la actividad que por nuestras propias características nos permita alcanzar un mayor rendimiento. Será el momento de comenzar, poco a poco, a acostumbrar a nuestro cuerpo al esfuerzo que supone la práctica de ejercicio físico diario. Nuestro cuerpo nos lo agradecerá, ya que el número de **beneficios para la salud** es elevadísimo.



A nivel físico:

- Eliminar grasas y evitar problemas de sobrepeso.
- Aumentar nuestra resistencia.
- Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Incrementa el desarrollo muscular.
- Previene la osteoporosis.
- Mayor capacidad cardiorrespiratoria.
- Mejora general de nuestro estado físico. Ganaremos en resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.
- Evita problemas de estreñimiento.

A nivel psíquico:

- Elimina el estrés.
- Nos permite descansar y dormir mejor.
- Mejora nuestra coordinación y reflejos.
- Nos ayuda a tranquilizarnos y evitar los estados depresivos.

A nivel socio-afectivo:

- Nos ayuda a relacionarnos con los demás.
- Aumenta la motivación e interés.
- Se adquieren valores como el liderazgo, la responsabilidad o la ayuda.
- Estimula el trabajo en grupo.
- Reduce la agresividad.
- Favorece nuestra autoestima.
- Mejora nuestra imagen corporal

Fuente: www.cosasdesalud.es

Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CN 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