



# Sedentarismo y actividad física



La actividad física lo hace sentir y verse mejor, al mismo tiempo que brinda beneficios para su salud. La actividad física regular reduce el riesgo de presión arterial alta, ataque cardíaco y ataque cerebral; entre muchas otras enfermedades.



Por más información, visítenos en:  
[www.CARDIOSALUD.org](http://www.CARDIOSALUD.org)



# CUÍDE SU SALUD REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA



## ¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo se refiere a la inactividad física; dedicar muchas horas diarias a actividades que consumen muy poca energía como mirar televisión o trabajar en una computadora.

En los niños cuando el sedentarismo supera las 2 horas por día se convierte en un factor de riesgo para la obesidad.

### SER ACTIVO

Ser activo significa realizar actividades que contraigan a los músculos y gasten energía. La actividad física es la única manera de combatir el sedentarismo. Es importante disminuir el tiempo de actividades sedentarias (estar frente a la televisión, computadora, videojuegos, etc) o intercalarlas con movimientos como pararse, caminar o subir escaleras.

ES ACONSEJABLE PARARSE Y CAMINAR UNOS POCOS MINUTOS LUEGO DE ESTAR SENTADO 2 HORAS.

#### ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA

Las recomendaciones mínimas para obtener beneficios en salud son:

- ✓ Para adultos o adultos mayores: acumular **150 minutos por semana** de actividad física moderada, en sesiones de al menos 10 minutos continuos.
- ✓ Para niños y adolescentes se recomienda realizar **una hora diaria** de actividad física entre moderada y vigorosa. El juego debe ser la base de la actividad física en el niño para fortalecer sus músculos y aumentar los latidos de su corazón (las pulsaciones).

**EL TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA MÁS RECOMENDABLE ES LA QUE SE INTEGRA COMO HÁBITO Y FORMA PARTE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**



## ¿Sabías qué?

**LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES PUEDEN HACER POR SU SALUD:**

- ✓ Reduce la incidencia de enfermedad cardíaca y presión arterial alta en aproximadamente 40%
- ✓ Reduce la mortalidad y el riesgo de contraer cáncer de mama recurrente en un 50%
- ✓ Reduce el riesgo de:
  - Alzheimer en un 40%
  - Accidente cerebrovascular en un 27%
  - Desarrollar la diabetes tipo II en un 50%
  - Contraer cáncer de colon, más de 60%

**MÁS DE LA MITAD DE LOS URUGUAYOS ADULTOS SON SEDENTARIOS. 1 DE CADA 4 NIÑOS ES SEDENTARIO.**

### CONSULTE A SU MÉDICO

- Si tiene más de 40 años e inicia un plan de ejercicio
- En caso de querer realizar actividad física intensa especialmente a niveles deportivos o en la participación de actividades competitivas (como las carreras de calle o eventos deportivos masivos).
- Si padece enfermedad o riesgo cardiovascular elevado con más razón debe realizar actividad física moderada, pero consultando al médico previamente.

**LA ACTIVIDAD FÍSICA SUPERVISADA SUMA MUCHOS MÁS BENEFICIOS QUE RIESGOS, EN CUALQUIER ESTADO.**



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

Bvar. Artigas 2358  
Teléfono: 2480 2715  
Fax: 2481 5929  
info@cardiosalud.org

Por más información visítenos en:  
[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

Síguenos:  