

ANEXO II. Hoja de información y recomendaciones

- Mantener una vida físicamente activa te ayudará a mejorar y mantener una buena salud.
- La diferencia entre actividad física y ejercicio físico está en que el ejercicio físico debe ser planificado, estructurado y repetitivo; con una duración y una intensidad específica que debe ser acorde a las características de cada persona.
- Se debe realizar al menos 5 días a la semana ejercicio físico aeróbico (por ejemplo, caminar) durante al menos 30 minutos. Pero este ejercicio físico aeróbico debe ser, al menos, de intensidad moderada, esto quiere decir que debes notar que tu corazón late más rápido de lo que normalmente sientes, que empiezas a sudar y a respirar más fuerte pero que todavía puedes mantener una conversación fácilmente.
- Si quieres mejorar aún más tu forma física, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y la discapacidad, o prevenir el aumento de peso, debes realizar una mayor cantidad de ejercicio físico.
- Aparte de caminar, también es bueno realizar ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Si no estás acostumbrado a realizar ejercicio físico o tu condición física es muy baja debes empezar poco a poco, con 10 minutos al día sería suficiente para empezar e ir aumentando progresivamente.
- La realización de ejercicio físico ayuda a bajar la tensión, a controlar el azúcar y a regular los niveles de colesterol. En tu caso, realizar ejercicio físico formaría parte del tratamiento de estos problemas de salud, al igual que tomarte el medicamento prescrito por tu médico.
- Si tienes la tensión por encima de 180/110 mm de Hg o valores de glucosa por encima de 300 mg/dl consulta primero con tu médico antes de realizar ejercicio físico.
- Además, si eres diabético, debes tener cuidado con las hipoglucemias, debes saber detectarlas y tratarlas. Para más información consulta con tu farmacéutico y/o enfermero. También es muy importante el cuidado de los pies, usa calcetines y zapatos cómodos y revisalos constantemente, ante cualquier herida consulta con tu médico.
- Es muy importante que el ejercicio físico sea divertido, que te aporte buenas sensaciones, anima a alguien a que te acompañe y disfruta.