

— **Pensamos** —  
en su *futuro*

HABLANDO NUEVAMENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.



*¡Bienvenido!*

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)











## ***¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?***

Investigaciones científicas concluyen que la práctica sistemática de ejercicio físico reduce el riesgo de padecer múltiples enfermedades.

Se ha demostrado que la actividad física saludable reduce el riesgo de sufrir las temidas enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular.

El riesgo de sufrir estas enfermedades, que constituyen la primera causa de muerte en nuestro medio, se reduce por medio de la actividad física a través de los siguientes mecanismos:



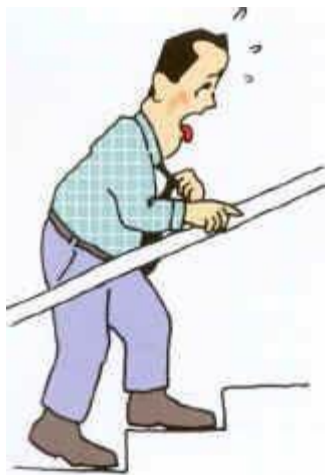
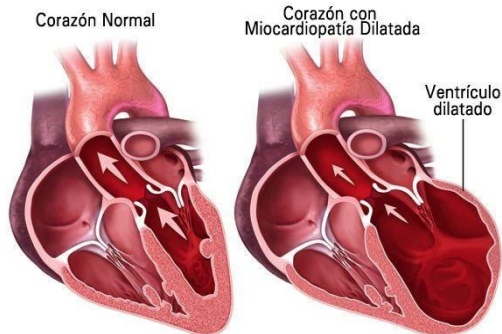


# SINTOMAS CARDIOVASCULARES

## Síntomas cardiovasculares principales

SINTOMAS	DESCRIPCION
----------	-------------

- **Disnea de ejercicio** : Respiración difícil, falta de aliento o hambre de aire durante el ejercicio, excesiva en relación con la edad.
- **Ortopnea**: El paciente no puede permanecer acostado, y presenta disnea silo hace.
- **Disnea paroxística nocturna**: El paciente despierta del sueño profundo con disnea intensa y debe ponerse de pie o sentarse para sentirse cómodo.



## ***Beneficios de la actividad física para la salud***

**Mejora del perfil lipídico de la sangre:** aumento del HDL o “colesterol bueno” y disminución del LDL o “colesterol malo” y los triglicéridos;

**Mejora la tolerancia a la glucosa/resistencia a la insulina,** previniendo o ayudando a tratar la diabetes mellitus;

**Disminución de la presión arterial,** previniendo o mejorando la hipertensión arterial;

**Disminución de los procesos inflamatorios** en la pared del vaso arterial (disminución de los niveles de proteína C reactiva);

**Efecto antitrombótico;**

**Mejora de la función vasoconstrictora/vasodilatadora.**



La práctica sistemática de ejercicio físico saludable reduce el riesgo de padecer algunos de los cánceres más prevalentes (colon, próstata, mama), trastornos psiquiátricos (estrés, ansiedad, depresión), neurológicos y del aparato locomotor.

La práctica de actividad física reduce el riesgo de las principales enfermedades que causan la muerte en los países desarrollados. Por el contrario, el sedentarismo, cada vez más frecuente, es uno de los principales factores de riesgo implicado en todas estas enfermedades.

La actividad física es saludable, pero siempre y cuando se respeten -al menos- tres principios: **individualización, progresión y continuidad.**





Ingresa a: <https://blog.uchceu.es/fisioterapia/actividad-fisica-es-sinonimo-de-salud-el-abc-de-la-actividad-fisica-saludable-i-parte/>

Conocido como principio de individualidad biológica.

Cada persona nace con una carga genética que determina factores tales como composición corporal, altura máxima esperada, fuerza máxima esperada, aptitud física e intelectual. Esos factores durante la vida determinarán el real potencial de cada uno.

Es por ello en los programas de actividad física, respetar este principio para la dosificación de los trabajos a realizar; se hace necesario atender a esta condición. Para algunos la carga de trabajo puede ser fuerte y para otros insignificante. Lo que observamos es si queremos realizar un trabajo que sea respaldado por los principios científicos a fin de mejorar la capacidad integral del que lo realiza, debemos individualizar esta carga dentro de criterios establecidos científicamente con constantes evaluaciones; caso contrario, podemos caer en el error de no conseguir ningún beneficio o de sobre - entrenar cayendo en consecuencias por la actividad y no beneficios.

## Principio del incremento progresivo de las cargas

La mejoría del rendimiento del individuo se relaciona con un aumento progresivo de la carga, principalmente en los iniciantes. Cuando la carga del entrenamiento se mantiene igual durante un espacio largo de tiempo, el organismo se adaptará de forma que los mismos estímulos no actúen por encima del umbral llegando incluso a ser inferiores al mismo.

La reacción del organismo al estímulo es muy rápida, pero a medida que la persona mejora su nivel de performance, esta reacción al estímulo se torna más lenta. Existe una trayectoria parabólica (no lineal) de la adaptación biológica debido a que el organismo reacciona poco cuando se encuentra en un nivel elevado de adaptación.

## Principio de repetición y continuidad

Para alcanzar una adaptación óptima se debe emplear repetidamente la misma carga ya que el organismo ha de pasar por una serie de modificaciones de sistemas funcionales antes de llegar a una adaptación estable. La adaptación definitiva sólo se alcanza cuando, además del enriquecimiento de sustratos (productos ricos en energía), se hayan producido cambios también en otros sistemas funcionales (ej: sistema enzimático, sistema hormonal) y ante todo cuando se haya adaptado el sistema nervioso central como órgano director (necesita meses para lograr la adaptación).

Otros principios de concientización, de salud, de variabilidad, de estímulo eficaz, contribuyen a estados saludables. Eres responsable de tu bienestar, haz actividad física, inicia ya.

Evidencia: Permítenos ver cómo estás en tu condición física en varios momentos. Haz una presentación, video, sonoviso, en fin, empleando herramientas de la web 2.0

***Para evitar enfermedades, lava tus manos  
de manera permanente***



# Tu correcto lavado de manos



Consejos: Jamás toques **palancas** para sacar el papel, están **contaminadas**. Siempre **utiliza shampoo aprobado** por ANMAT y SENASA.

# GRACIAS

Calle 58 # 32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co