

# Actividad Física

HÁBITOS SALUDABLES



# Actividad Física

Practicar **EJERCICIO FÍSICO** te ayudará a mejorar tu salud, tu calidad de vida y te hará sentir más ágil. Realizar de forma regular ejercicio físico contribuye al bienestar físico y mental.

Algunos de los principales **BENEFICIOS** que obtendrás son los siguientes...

## ...en tu SALUD MENTAL



El deporte ayuda a regular los neurotransmisores de nuestro cerebro (endorfinas, dopamina, serotonina, noradrenalina, etc.) Cuando los neurotransmisores funcionan adecuadamente la mente y el cuerpo entran en un estado de equilibrio y bienestar.



- *Mejora la autonomía personal y favorece el optimismo y la motivación.*
- *Mejora tu autoestima.* Hace que te veas mejor físicamente, que estés más sano y que tengas un mejor concepto de ti mismo.
- *Previene el deterioro cognitivo y aumenta la capacidad cerebral.* Está científicamente demostrado que el ejercicio físico aumenta el número de neuronas del cerebro y favorece la regulación de dopamina, lo que ayuda a mantener el cerebro activo, mejorar la memoria y la capacidad de concentración, favorecer el aprendizaje y ayudar a prevenir el envejecimiento cerebral prematuro.
- *Alivia la ansiedad y mejora el estado de ánimo.* La liberación de endorfinas en la sangre, conocidas como las hormonas de la felicidad, produce una sensación de euforia. Con unos pocos minutos de ejercicio físico al día sentirás una sensación de bienestar y satisfacción.
- Un ejercicio físico moderado te permite *relajar la musculatura, descansar mejor y reducir el estrés y la tensión que producen tus actividades diarias* (cuidado de los menores, trabajo, responsabilidades, etc.)
- *Ayuda a distraerte, eliminar o canalizar pensamientos y emociones negativas.*
- *Te ayudará a controlar tu adicción.* La realización del ejercicio físico es una herramienta que te puede ayudar no solo a manejar la frustración, sino que también a postergar el deseo imperioso de consumir, ya que regula la dopamina de tu cerebro, sustancia relacionada con la adicción.
- Cuando salgas del confinamiento, realizar ejercicio físico en actividades grupales (gimnasios, grupos de baile, rutas senderismo, etc.) *favorece el contacto social y promueve la socialización.*

## ...en tu SALUD FÍSICA

- Realizar ejercicio físico, junto con una alimentación adecuada, *te ayudará a mantener un peso ideal y saludable.*
- *Incrementa la fuerza y la masa muscular y ósea.*
- *Mejora tu sistema inmunológico y disminuye el riesgo de padecer enfermedades* cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, colesterol, etc.
- *Mejora el aparato respiratorio* (aumenta la capacidad pulmonar) *y el digestivo* (ayuda a regular tu actividad intestinal y controlar tu apetito).
- *Te da energía*, te cansas menos y serás más productivo en tus actividades diarias, e incluso mejora la actividad sexual.
- El ejercicio físico, junto con ejercicios de estiramiento, *te ayudará a favorecer tu flexibilidad.*
- *Mejora tu calidad de sueño* porque regula el reloj biológico. Ayuda a conciliar el sueño antes, dormir más profundamente y tener un sueño más reparador



Incluye el **Ejercicio Físico** en tus rutinas personales. Con 3-4 días a la semana durante unos 30-45 minutos diarios es suficiente para mantenerte saludable.

### ¿Qué Tipos de Ejercicios Puedo Realizar?



- **Ejercicios de calentamiento o estiramiento:** empieza preparando tu cuerpo con ejercicios de rotaciones (cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos) y de estiramientos (brazos, hombros, gemelos, cuádriceps, etc.). Realiza estos mismos ejercicios al finalizar tu actividad física.
- **Ejercicios de fuerza:** abdominales, flexiones sentadillas, saltar a la comba, zancadas hacia atrás, bíceps y tríceps con algún objeto pesado, etc.
- **Ejercicios de equilibrio y coordinación:** equilibrio sobre una pierna o sobre manos y rodillas, pararse de puntillas, flexión de las rodillas, sentadillas con salto en una sola pierna, etc.
- **Ayúdate de tutoriales** de internet, YouTube o Instagram, publicados por profesionales especializados, o sigue un programa en casa de TV.
- Si no te gusta mucho el ejercicio físico, siempre puedes *poner música y bailar, realizar yoga o Thai Chi.*
- Anímate y *haz los ejercicios con tu familia o conéctate con tus amigos/as* para realizarlos conjuntamente.
- No olvides usar *ropa y calzado adecuado, hidratarte y mantener una adecuada higiene corporal.*
- *Realiza los ejercicios con suavidad* y sin llevar al máximo los grupos musculares, la respiración y la frecuencia cardíaca.
- Recuerda que además de realizar ejercicio físico debes *mantener una dieta equilibrada y dormir unas 7-9 horas diarias.*

# Higiene Postural

No pases mucho tiempo sentado/a o tumbado/a en el sofá, ello puede generarte lesiones musculoesqueléticas. *Mantener una buena postura y realizar los movimientos adecuados* te ayudará a prevenir este tipo de lesiones. Sigue estas sencillas *pautas* y tu cuerpo lo agradecerá.



- *Cuando estés de pie mantén los hombros levantados, pero relajados, y la cabeza erguida.*
- Evita permanecer mucho tiempo en la misma postura. *Alterna actividades que impliquen estar sentado con otras que tengas que hacer de pie o en movimiento.* No permanezcas sentado más de 30-40 minutos seguidos.
- *Para levantar peso,* agáchate flexionando las rodillas, con los pies ligeramente separados y la espalda recta, nunca la dobles. Mantén el peso junto al pecho, con los brazos flexionados y ayúdate con el cuerpo. Si son bolsas de la compra distribuye el peso.
- *Siéntate de forma controlada* y no te dejes caer de golpe.
- Cuando estés sentado/a *mantén los pies apoyados en el suelo, con las rodillas en ángulo recto o ligeramente elevadas de tus caderas y la espalda erguida,* apoyada en el respaldo de la silla, *y evita realizar giros parciales* que son más dañinos para la espalda y/o el cuello. *Evita cruzar las piernas.*
- *Evita los asientos muy blandos o sin respaldo.*
- *Cuando te levantes y te sientes no dobles la espalda.*
- *Si trabajas o estudias con ordenador,* la pantalla debe estar justo enfrente, a unos 45 cm y a la altura de los ojos. Mantén los codos flexionados, sin despegarlos del cuerpo y dejando las manos y muñecas libres para escribir en el teclado.
- *Realiza pequeños descansos entre tareas* y aprovecha para estirarte, relajarte o desconectar un rato.
- *Evita permanecer inclinado,* si tienes que hacerlo flexiona las rodillas y apóyate en los brazos.
- *Duerme bocarriba o ligeramente de costado,* ambas posturas facilitan una mejor calidad de sueño y tendrás menos problemas de cuello y espalda.
- *Para levantarte de la cama,* gira el cuerpo y apóyate en tu costado y con la ayuda de los brazos incorpórate hasta sentarte.

# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s