

Beneficios de la actividad para la salud

Este capítulo explorará los beneficios de un estilo de vida activo para la salud física y mental, incluyendo la prevención y el tratamiento de enfermedades como la enfermedad cardiovascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis.

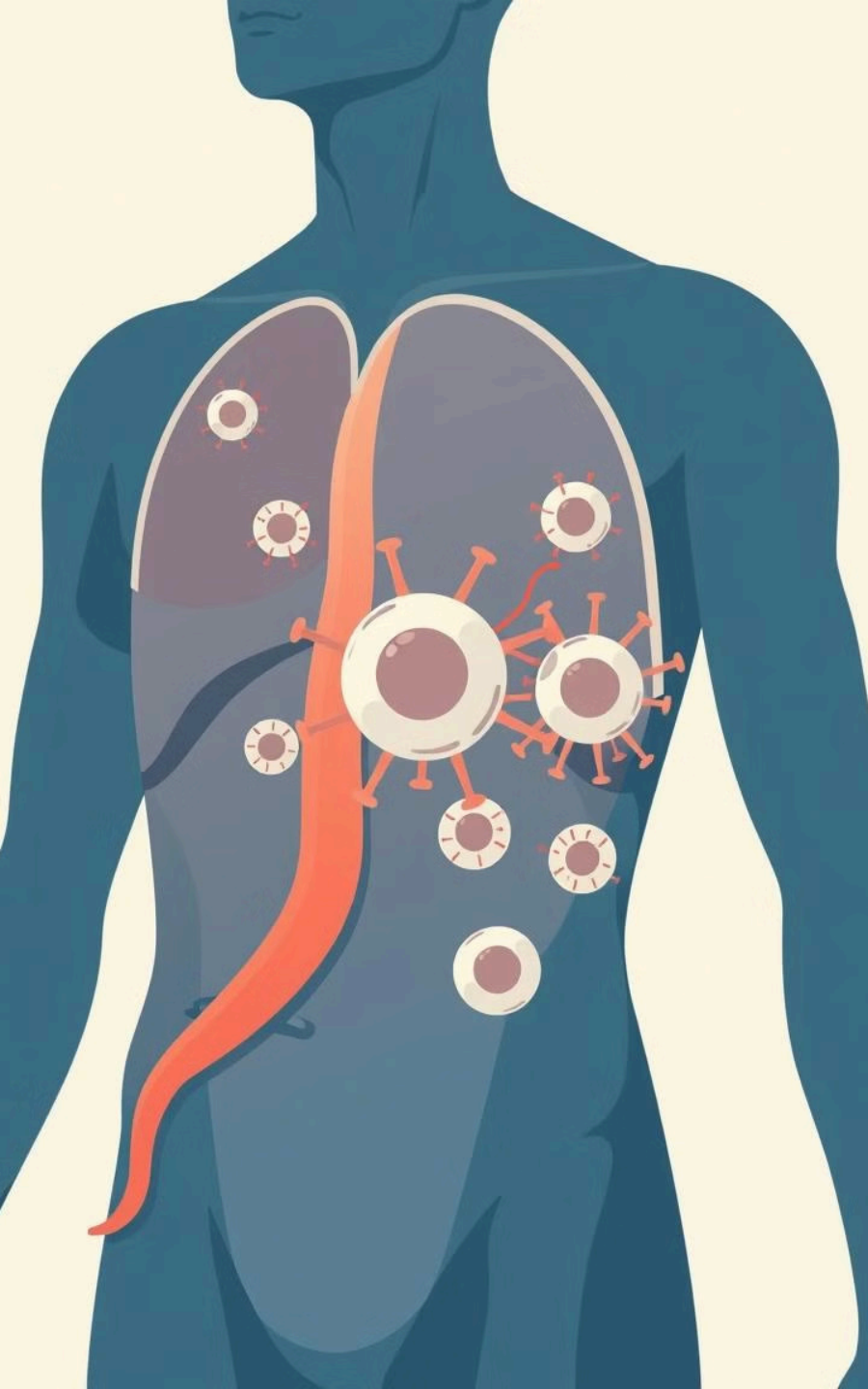
Beneficios de un Estilo de Vida Activo

Salud Física

La actividad física regular puede ayudar a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardíacas, el accidente cerebrovascular, la diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer. También ayuda a mantener un peso corporal saludable y reduce el riesgo de obesidad.

Salud Mental

El ejercicio mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. También mejora el funcionamiento cognitivo, la calidad del sueño y reduce los síntomas de depresión y ansiedad.



El Ejercicio y el Sistema Inmunológico

1

Efectos del Ejercicio

Las sesiones regulares de ejercicio de corta duración (hasta 45 minutos) de intensidad moderada a vigorosa son beneficiosas para el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

2

Respuesta al Estrés

El estrés a corto plazo puede ayudar a preparar el cuerpo para la amenaza entrante activando los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, neuroendocrino e inmunológico.

3

Factores que Reducen la Inmunidad

El entrenamiento intensivo, los viajes de larga distancia, la baja disponibilidad de energía, los altos niveles de estrés psicológico, la privación del sueño y los extremos ambientales pueden reducir la inmunidad en los atletas.

Modelos de la Relación Entre el Ejercicio y la Inmunidad

Hipótesis de la Curva J

La actividad física moderada disminuye el riesgo de infección en comparación con los estilos de vida sedentarios. Sin embargo, el ejercicio prolongado, intenso y extenuante puede aumentar el riesgo de infección.

Hipótesis de la Ventana Abierta

Cuando se realiza ejercicio o entrenamiento intenso durante varios días seguidos, se experimenta una disminución de la inmunidad. La recuperación adecuada después de esta fase es crucial para evitar la inmunodepresión.

Riesgos de un Estilo de Vida Inactivo

Enfermedad Hipocinética

La enfermedad hipocinética es una enfermedad asociada a un estilo de vida sedentario o inactivo.

Enfermedad Cardiovascular (ECV)

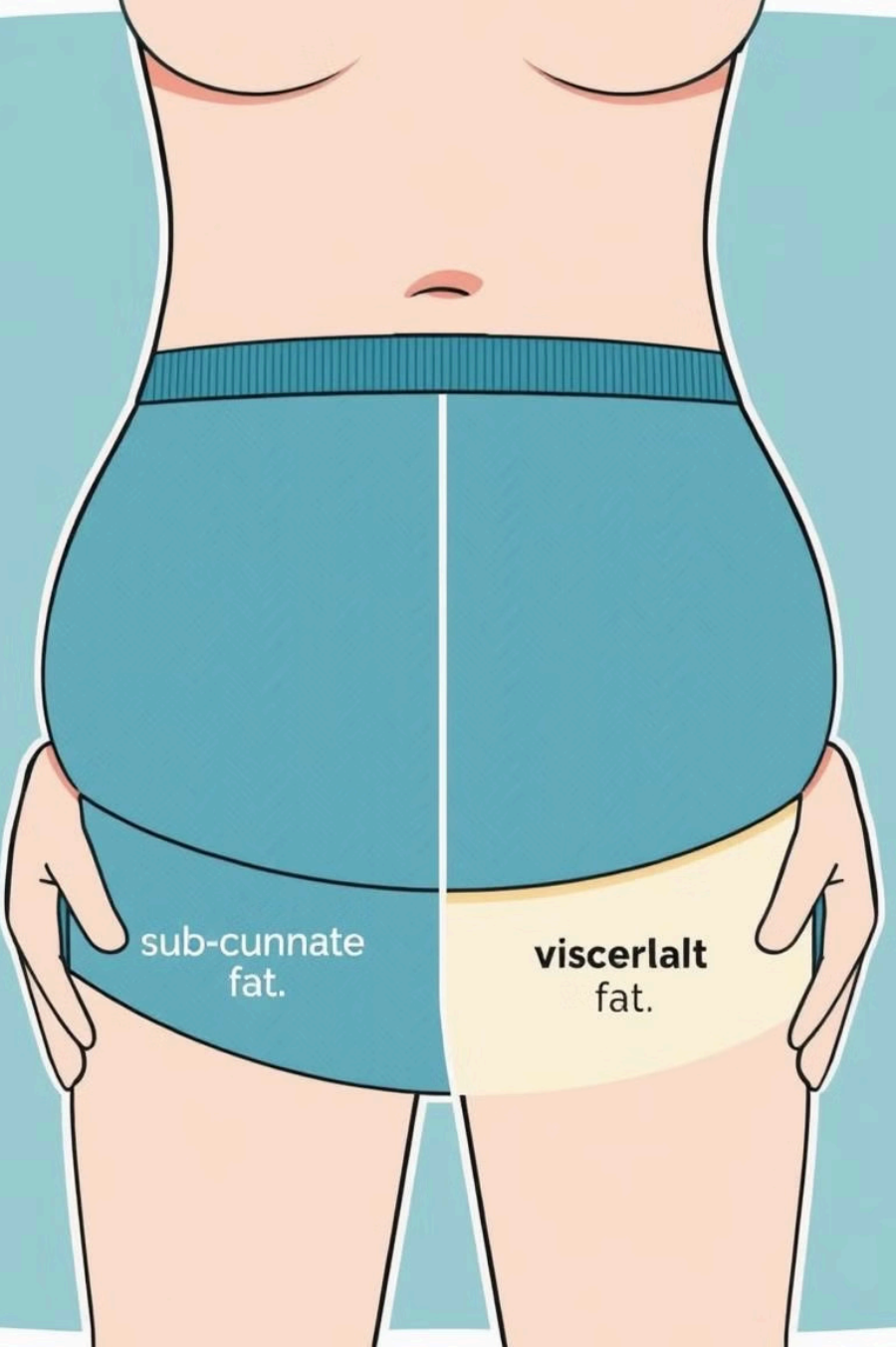
La ECV es un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, incluyendo la hipertensión, la enfermedad cardíaca coronaria y el accidente cerebrovascular.

Aptitud Física y Riesgo de Mortalidad

Un estudio de hombres en California demostró que aquellos con los niveles más bajos de aptitud física al inicio del estudio tenían aproximadamente cuatro veces más probabilidades de morir durante el seguimiento que aquellos con los niveles más altos de aptitud física.

- New health risk:
- Heall health seaurts
- Healt rakeds
 - Health lelng
- Ooldny emer bings
 - Inctalations
 - viate of suing
 - Incticiationad





Obesidad

25

Prevalencia

En algunos países, una cuarta parte o más de la población adulta es obesa.

1

Índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros al cuadrado.

1

Balance Energético

La masa corporal está determinada por la ingesta y el gasto de energía.

Diabetes Tipo 2



Prevalencia

La prevalencia mundial de la diabetes ha aumentado en los últimos años y ahora se sitúa en torno al 10%.



Riesgos para la Salud

Los principales riesgos para la salud de la diabetes son la enfermedad cerebrovascular, la retinopatía, la enfermedad cardíaca coronaria, la nefropatía, la enfermedad vascular periférica, la neuropatía y el pie diabético.



Ejercicio y Diabetes Tipo 2

El ejercicio regular puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 al mejorar la sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa.

Salud Ósea



La osteoporosis es una pérdida grave de masa ósea con deterioro de la microarquitectura del hueso, lo que aumenta el riesgo de fractura ósea.

Ejercicio y Salud Mental

1

Estado de Ánimo

El ejercicio regular se asocia con un estado de ánimo positivo, mayores sentimientos de felicidad y energía y menores sentimientos de tensión, fatiga e ira.

2

Autoestima

El ejercicio mejora la autoestima al brindar una sensación de control personal y dominio de nuevas tareas.

3

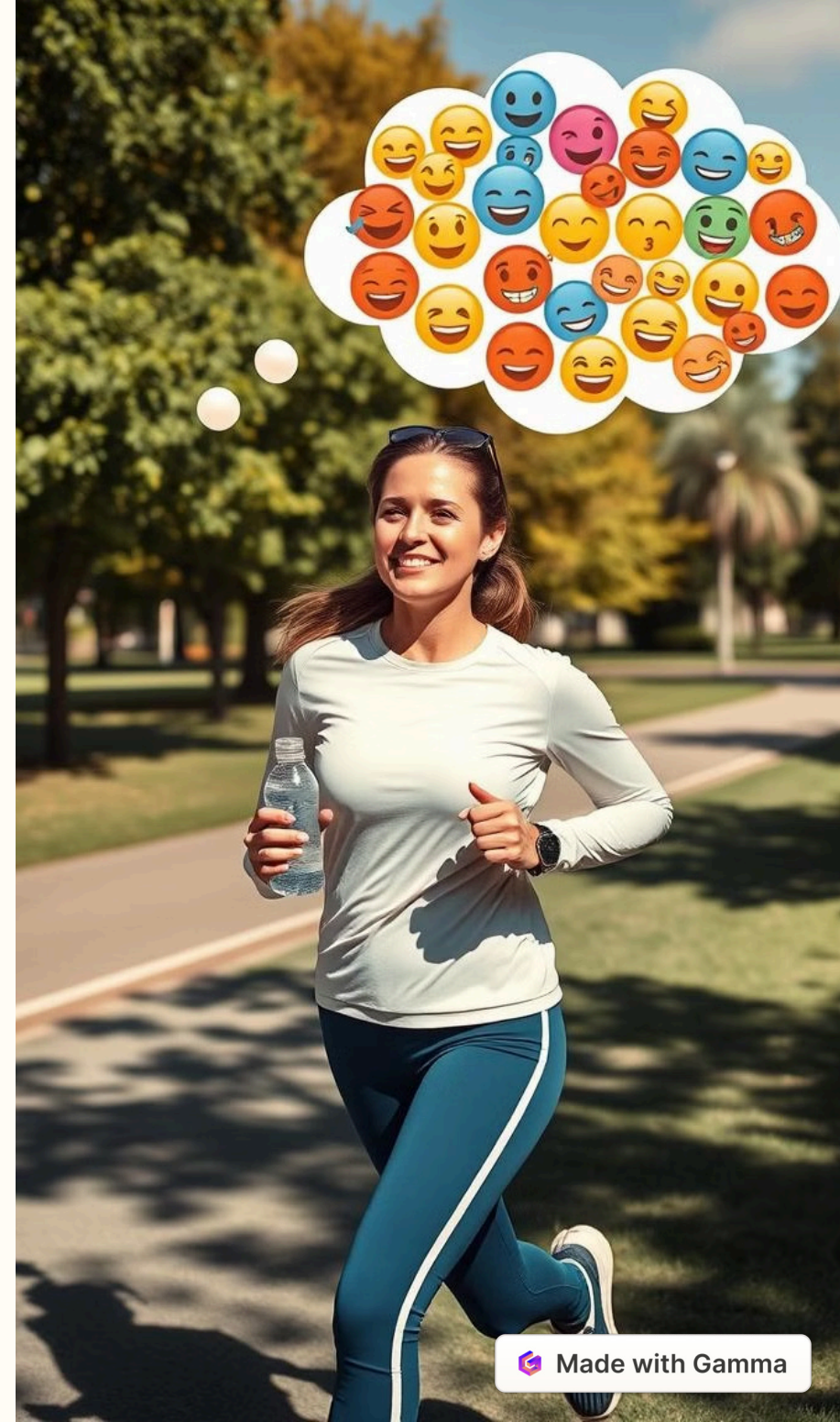
Depresión

Los altos niveles de actividad física se relacionan sistemáticamente con niveles más bajos de depresión.

4

Ansiedad

El ejercicio parece tener un efecto pequeño a moderado en la reducción de los niveles no clínicos de ansiedad.



Prescripción de Ejercicio

Progresión Adecuada

Es importante comenzar en un nivel cómodo que coincida con tu estado físico actual y aumentar gradualmente la intensidad a medida que tu cuerpo se adapta.

1

2

3

Consideraciones para Evitar el Riesgo de Lesiones

Es importante reconocer y ser consciente de los posibles riesgos del ejercicio, como el riesgo de sufrir accidentes y lesiones, el riesgo de sobreentrenamiento y el riesgo de que el ejercicio pueda desencadenar un ataque cardíaco.

Recomendaciones para Grupos Específicos

Las pautas actuales de la OMS sobre actividad física para grupos específicos incluyen niños y adolescentes, adultos, adultos mayores, adultos y adultos mayores con enfermedades crónicas, niños y adolescentes que viven con una discapacidad, adultos que viven con una discapacidad, personas embarazadas y en posparto, y personas menopáusicas.