

Actividad Física

Realizar actividad física con regularidad puede prevenir las cardiopatías, la diabetes mellitus de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.

La actividad física durante el embarazo y el postparto contribuye a un menor riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, aumento excesivo de peso durante el embarazo, complicaciones en el parto y depresión postparto, y a menos complicaciones del recién nacido.

También hay beneficios para adultos con discapacidad. Se observan mejoras en la función motora de las piernas y de las extremidades superiores, la fuerza muscular física y cognitiva, así como una posible mejora de la calidad de vida.

Recomendaciones generales

Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda que los adultos deben acumular a lo largo de la semana:

- un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien
- un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien
- una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.



Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo. Si los adultos no cumplen las recomendaciones anteriores, hacer algo de actividad física siempre resultará beneficioso para su salud.

Buscar una actividad o deporte que se adecúe a tus preferencias y capacidades. No es necesario asistir a un centro o gimnasio para hacer deporte. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.

Los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad, sin embargo, se debe consultar al médico tratante el tipo y la cantidad de actividad más adecuada en su caso.

Recomendaciones para mujeres embarazadas y en puerperio sin contraindicaciones

Realizar una actividad física regular durante el embarazo y el postparto.

Las mujeres embarazadas o durante el puerperio deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Hacer como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada cada semana con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Incorporar varias actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.

Tener en cuenta consideraciones de seguridad para mujeres embarazadas: evitar la actividad física cuando haga un calor excesivo, mantenerse hidratadas bebiendo agua antes, durante y después de la actividad física, evitar participar en actividades de contacto o que conlleven un gran riesgo de caída o puedan limitar la oxigenación. El especialista indicará a las mujeres embarazadas cuáles son las señales de peligro ante las que deben parar o limitar su actividad física y consultar de inmediato a un profesional médico si llegaran a producirse.

Recomendaciones para adultos con discapacidad

Dependiendo del tipo de discapacidad, es recomendable también que todos los adultos con discapacidad realicen actividades físicas con regularidad.

Los adultos con discapacidad deberían acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Si los adultos con discapacidad no cumplen estas recomendaciones, hacer algo de actividad física según sus capacidades resultará beneficioso para su salud. La actividad física en los adultos con discapacidad no conlleva mayor riesgo siempre y cuando los beneficios para la salud obtenidos superen a los riesgos.

Consultar al médico tratante que les ayude a determinar el tipo y la cantidad de actividad más adecuada.