

Práctica de actividad física y ejercicio

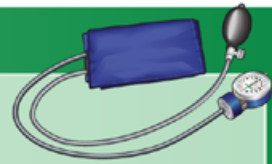
Realizar alguna actividad física o practicar algún deporte contribuye a sentirte mejor, ayuda a prevenir enfermedades o retrasar sus complicaciones, y puede controlar algunos padecimientos.

Recomendaciones

1

EXAMEN MÉDICO

Antes de comenzar, es recomendable una revisión de tu estado de salud por personal médico, quien te recomendará el tipo, intensidad y frecuencia de la actividad física.



2

ALIMENTACIÓN CORRECTA

Aliméntate de forma variada y equilibrada, con base en el Plato del Bien Comer. Mantente hidratado tomando agua simple potable.



3

ORGANIZA TUS HORARIOS

Evita ejercitarte en ayunas, pues los niveles de glucosa en la sangre bajan y podrías sufrir un desmayo; se recomienda hacerlo 2 horas después de haber comido.



4

ROPA Y CALZADO

Utiliza prendas que te permitan el movimiento y calzado apropiado, para evitar lesiones.



5

LUGAR

Practica tu actividad en un lugar seguro y adecuado, no olvides protegerte de los rayos solares y los cambios bruscos de temperatura.



6

PRÁCTICA

Puedes realizarla individualmente o en compañía con tu familia o amistades.

Fases

1

Calentamiento

Comienza con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas para favorecer la flexibilidad y disminuir el riesgo de lesiones.

2

Fundamental

Continúa con ejercicios de mayor intensidad, como caminar más rápido, trotar suavemente, bailar o practicar algún deporte.

3

Recuperación

Para terminar, disminuye paulatinamente la intensidad, alternando con respiraciones profundas y lentas para desacelerar el ritmo cardíaco y pulmonar.

La actividad física es una parte importante de tu vida. Practica el ejercicio que sea de tu agrado y se ajuste a tu edad, padecimientos, tiempo, recursos y accesibilidad.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL