Get Moving – Why Health and Wellness Matters – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Para muchos de nosotros la vida es sedentaria. Pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia en el trabajo sentados detrás de un escritorio, detrás del volante o detrás de un mostrador. Luego nos acostamos en el sofá y nos relajamos frente al televisor cuando llegamos a casa. Incluso aquellos de nosotros que tenemos trabajos más activos probablemente no hacemos suficiente ejercicio. La falta de actividad física es peligrosa para su salud y bienestar general.

Los trabajadores que están deprimidos a menudo se sienten cansados, desmotivados y tienen dificultad para concentrarse. La depresión puede causar problemas con la capacidad de tomar decisiones y un aumento de errores y accidentes. Los trabajadores con depresión también faltan al trabajo con más frecuencia y experimentan un mayor nivel de presentismo, en el que un trabajador está presente en el trabajo, pero es menos concentrado y productivo que los trabajadores sin depresión.

Debido al estigma de la enfermedad mental, a muchas personas les resulta difícil hablar de su depresión y buscar ayuda para ella. Obtener ayuda es importante, porque si no se trata, la depresión puede llevar a la pérdida del trabajo, a relaciones dañadas, al abuso de sustancias y al suicidio.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Se ha demostrado que muy poca actividad aumenta la probabilidad de que se produzca:

- Cáncer.
- Ataque cardíaco y enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Diabetes y obesidad.
- Sin suficiente ejercicio usted pierde masa muscular, fuerza y flexibilidad, y la pérdida ósea progresa más rápido en personas que no están activas. Estos factores pueden provocar caídas, fracturas de huesos y problemas de movilidad.
- La falta de ejercicio regular también se ha relacionado con un mayor riesgo de demencia, cambios de humor y depresión.
- Por último, una existencia sedentaria puede dejarlo con un sistema inmunológico debilitado y hacerlo más susceptible a enfermedades como los resfriados y la gripe.

COMO PROTEGERSE

¡Muévete!

- Las investigaciones demuestran sistemáticamente que realizar tres días de actividad física a la semana, con un total de 150 minutos o 50 minutos por sesión, produce beneficios para la salud.
- Caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda y nadar son todos buenos ejemplos de ejercicios cardiovasculares.
- Comience con ejercicios aeróbicos ligeros o moderados, por períodos cortos de tiempo (10 a 15 minutos) con sesiones repartidas a lo largo de la semana para reducir su riesgo de lesión y fatiga. Aumente gradualmente las sesiones de hasta 50 minutos a medida que mejore su nivel de forma física.
- ¡Bombéalo!
- El entrenamiento de fuerza, incluyendo el levantamiento de pesas o el entrenamiento de resistencia, mejora la densidad ósea y ayuda a disminuir la pérdida ósea a medida que uno envejece.
- El entrenamiento con pesas fortalece el tejido conectivo, los músculos y los tendones. Esto disminuye el riesgo de caídas, esguinces y torceduras.
- El entrenamiento de fuerza también ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular.
- Recuerde comenzar lentamente para reducir el riesgo de lesiones y dar tiempo a sus músculos para descansar y recuperarse. Espere al menos 48 horas antes de volver a entrenar el mismo grupo muscular.

Hable con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios para asegurarse de que está lo suficientemente saludable para realizar actividad física.

CONCLUSIÓN

Si aún no lo está, comience a incorporar actividades de salud y bienestar en su rutina diaria. El ejercicio regular puede ayudarle a vivir una vida más larga, feliz y saludable.