

MUÉVETE POR TU SALUD

La actividad física regular reduce la mortalidad y previene enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, ictus, obesidad, osteoporosis, cáncer, entre otras.

Actividad física y salud

Incorporar actividades sencillas a nuestra vida cotidiana como caminar, subir escaleras, correr, jugar, bailar, montar en bicicleta y nadar mejora nuestra salud y nos hace sentir bien. **¡Muévete! Merece la pena.**



Mantente activo



Llevar una vida activa no se limita a hacer ejercicio físico ocasionalmente. Es más que eso: implica incorporar el movimiento físico en nuestra rutina diaria y evitar largos períodos de inactividad. Reflexionemos sobre cómo invertimos nuestro tiempo diariamente.

Recomendaciones práctica de actividad física

Adapta el hábito saludable de hacer ejercicio a tu edad y añádelo a tu rutina diaria, ya sea si lo estás empezando por primera vez o retomándolo después de un período de inactividad. Sigue nuestras recomendaciones y aprovecha al máximo los beneficios que obtendrás.



Consejos para la práctica de actividad física cuando hace calor

- 1 Haz ejercicio a primera hora de la mañana o al final de la tarde, evitando las horas centrales del día y las temperaturas superiores a 30°C.
- 2 Utiliza ropa holgada de colores claros, mejor de algodón, transpirable que favorezcan la pérdida de calor corporal.
- 3 Comenzar por un calentamiento y estiramiento de los grupos musculares que vamos a mover, por ejemplo, trotando suavemente unos 5-10 minutos. Y de la misma manera al terminar el ejercicio caminar o trotar a baja intensidad 5-10 minutos.
- 4 Es importante reconocer los síntomas de la deshidratación: sensación de sed, dolores de cabeza, irritabilidad, debilidad, mareos, calambres musculares, náuseas, vómitos, etc., ante ello es imprescindible detener la actividad física y comenzar una rápida rehidratación.
- 5 Planifica los descansos y disfruta del ejercicio al aire libre.

Si está interesado, escriba a

promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

MUÉVETE POR TU SALUD

Hacer ejercicio físico y deporte al aire libre puede ser divertido

- Planifica tu tiempo de ocio al aire libre
- Adapta tu equipación para tu actividad
- Ajusta el esfuerzo

Turismo rural y senderismo



El municipio puede promover la práctica de la actividad física conectando las estructuras y los recursos de los que dispone con sus ciudadanos.

El entorno natural de Madrid ofrece múltiples posibilidades para disfrutar de la naturaleza en estado puro y del sabor de los pequeños pueblos. Desde sencillas excursiones para hacer senderismo y respirar aire serrano hasta la práctica de turismo activo y actividades al aire libre como el cicloturismo o el running, pasando por la realización de rutas a pie, en bici o a caballo.



Caminos activos de la Comunidad de Madrid

El objetivo fundamental es fomentar alternativas para la práctica deportiva sencilla, al alcance de todos (caminar, desplazarse en bicicleta u otro medio de transporte ecológico), uniendo ejercicio físico saludable con actividad turística o medioambiental, fomentando a la vez otras alternativas de movilidad activa. La Comunidad de Madrid dispone de diferentes itinerarios.



Metrominuto



Es un mapa en el que se muestran los puntos de interés del municipio que sensibiliza sobre la conveniencia de realizar recorridos a pie, que incluye las distintas alternativas para llegar a un mismo punto y que permite conocer el tiempo y la distancia entre ellos.



Para elaborar el plano del municipio, se pueden seguir los pasos detallados en el archivo descargable "Metrominuto instrucciones".

