



Diciembre 2015

## MUEVE TU CUCU

Practicar ejercicio físico de manera regular, unido a una dieta sana y equilibrada, te ayuda a controlar el peso, a sentirte bien, aumentar tu autoestima y reducir el estrés. Pero además de todos estos beneficios también ayuda a reducir el riesgo de padecer, fundamentalmente, cáncer de colon y de mama.

**El Código Europeo Contra el Cáncer así lo indica:**  
**“Haga ejercicio a diario. Limite el tiempo que pasa sentado”.**

### ANTES DE EMPEZAR UNA VIDA ACTIVA

La edad nunca podrá ser excusa para comenzar a realizar ejercicio físico de manera regular y a un nivel moderado. Sin embargo, es recomendable consultar antes con el médico si se trata de actividades que requieran un gran esfuerzo, en cualquiera de estos casos:

- Tener más de 40 años y ser hombre o más de 50 y ser mujer.
- Tener enfermedades crónicas cardíacas, hipertensión, obesidad, osteoporosis o diabetes.

### ¿CUÁNTO ES SUFICIENTE?



Aunque lo ideal es moverse a diario, el mínimo recomendado es realizar ejercicio físico moderado cinco días a la semana, durante 30 minutos para adultos y 60 para niños y jóvenes. Para saber si la intensidad es moderada, es necesario que notes un aumento de la temperatura, de los latidos del corazón y del ritmo de la respiración, y que comiences a sudar ligeramente. Otra señal es que, tras notar estos cambios, puedas hablar sin problema. Como ves, no se trata de pasarlo mal sino de dejar la pereza a un lado.

### INTEGRAR EL EJERCICIO FÍSICO EN TU DÍA A DÍA

Hacer ejercicio físico moderado no significa apuntarse a un gimnasio, comprarse una bici o un equipo de running. Si ninguna de estas opciones tan saludables te motiva, hay muchas alternativas gratuitas que puedes hacer sin que interrumpan apenas tus tareas diarias:



### Te interesa...



Esta web de estilos de vida saludables propone vídeos para hacer en casa por niveles (Ministerio de Sanidad)



AECC en Marcha, muévete por tu salud y por una buena causa

### Participa...

#### Calendario 2016

¿Sabías que a base de repetir una conducta acaba por convertirse en un hábito difícil de abandonar? Dedica cada mes a una tarea saludable y acabarás reduciendo el riesgo de tener cáncer.



[DESCARGAR](#)

[DESCARGAR \(Galego\)](#)

[DESCARGATU](#)

[DESCARREGAR](#)

- Sube y bajas escaleras, evitando los accesos mecánicos.
- Procura caminar los recorridos habituales que supondrían 5 minutos en coche.

➤ Si cogen el autobús, baja una parada antes de la tuya y camina hasta casa.

➤ Mientras ves la televisión puedes hacer alguna serie ejercicios estáticos.

➤ Si tienes hijos, sobrinos, etc., juega con ellos, intenta seguir su ritmo. Si puedes, claro.

➤ Si te gusta bailar, adelante. No solo se puede bailar en una academia sino en cualquier lugar de la casa donde haya dos metros cuadrados libres. Baila cuando hables por teléfono, cuando estés cocinando, tendiendo la ropa, viendo la televisión o simplemente cuando tengas un hueco entre tarea y tarea.

➤ Sal a pasear cada día media hora a un ritmo rápido. Si consigues convencer a alguien para que te acompañe siempre, será más fácil que te comprometas a hacerlo de manera rutinaria.

En definitiva, el ejercicio físico es uno de los 3 pilares de la salud junto a la alimentación sana y el buen descanso, por lo que hay que procurar que forme parte de nuestros hábitos para llevar una vida saludable, verse bien y sentirse mejor.



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

[HAZTE SOCIO AHORA](#)

## Archivo



Consulta las **ediciones anteriores de "Consejos de Salud"** en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



**DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF**

< Anterior

Siguiente >

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERSAR



### AECC EN MARCHA ¿TE ANIMAS?

Una forma saludable de divertirte con quien tú quieras. Entérate de las próximas convocatorias y cómo participar.



### UN DESAFÍO SALUDABLE POR UNA GRAN CAUSA

¿Y si subir las escaleras todos los días o caminar una parada pudiese convertirse en algo mucho más grande?