

# Deja que tu **Salud**hable / por una vida saludable

Nos hemos acostumbrado a convivir con una serie de enfermedades que afectan nuestra calidad de vida y limitan el tiempo para disfrutarla plenamente con las personas que más queremos. Algunas de estas son: obesidad, infarto del corazón, hipertensión arterial, derrame cerebral, colesterol alto, diabetes, osteoporosis, caries dental, cáncer y depresión. Estas enfermedades son las principales causas de muerte en nuestro país y se están presentando con mayor frecuencia en población joven y adulta en la mitad de su vida productiva.

Recuerda que el compromiso contigo mismo, con tu familia y con tu comunidad, es realizar a conciencia sencillas prácticas como: alimentarte sanamente, realizar actividad física y abstenerte de fumar. Prácticas que contribuyen a prevenir hasta en un 80% muertes y enfermedades por estas causas.

## **Muévete, por una vida saludable**

**Aprovecha todas las formas que se te ocurran, no se trata de convertirte en un deportista:** camina para ir a comprar o a pasear al centro comercial, sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, sólo siete minutos del día subiendo escaleras, puede proteger tu corazón. Bájate del bus una o dos paradas antes y llega a tu destino caminando.

**Aumenta poco a poco tu actividad física hasta alcanzar mínimo 30 minutos, cinco días a la semana:** juega con tus hijos cuando lleguen de estudiar, nada de vez en cuando, sal a pasear en bicicleta, baila, corre, camina rápido cada vez que puedas, por ejemplo, mientras hablas por teléfono.

**Intensifica tu actividad física especialmente si tienes sobrepeso u obesidad:** juega fútbol, baloncesto, voleibol,

practica natación, camina regularmente. Por ejemplo, puedes ir en bicicleta a tu trabajo en lugar de utilizar carro.

**Los niños y jóvenes en edad escolar, deben practicar alguna actividad física moderada o intensa por lo menos durante 60 minutos cada día:** anímalos a practicar algún deporte o actividad física para divertirse, siempre en un entorno seguro y agradable.

**Si vas de vacaciones, aprovecha las condiciones del lugar** donde te encuentres para realizar actividades como: jugar voleibol, recorrer nuevos senderos caminando o en bicicleta, practicar deportes en el agua.

**En el hogar también puedes hacer ejercicio,** haciendo reparaciones o limpiando vigorosamente, saca a tu perro a tomar un paseo más largo, haz ejercicio mientras ves televisión, utiliza pesas de mano, ejercítate en la caminadora o utiliza la bicicleta estática mientras ves tu programa favorito.

**En tu lugar de trabajo,** participa activamente en las pausas activas dirigidas, encuentra un compañero de trabajo con quien puedas caminar después del almuerzo, haz una pausa de manera voluntaria para realizar una actividad física como estiramientos, por lo menos dos veces al día.

**Promueve** actividades que produzcan movimiento en los niños. Evítales el sedentarismo producido por las nuevas tecnologías, los juegos de computador y la televisión. Incentiva y acompaña a tus hijos a practicar el deporte de su preferencia, para que sean físicamente activos toda su vida.

**Nunca es tarde para realizar actividad física, encuentra una que sea divertida, diseña tu rutina aumentándola gradualmente y en buena compañía.**

Deja que tu  
**Salud**hable

 **compensar** | eps  
salud



Con actividades  
cotidianas, eliges  
cómo ejercitarte.

**Muévete,  
por una vida saludable.**

Mayores informes: [www.compensar.com](http://www.compensar.com)