

# Cuídate...por ejemplo

## **POR EJEMPLO... REALIZA UNA ACTIVIDAD FÍSICA PERIÓDICA**

**Nuestra vida diaria tiende a ser muy sedentaria.  
Realizar una actividad física periódica es una gran inversión  
que mejorará nuestro estado de salud**

La falta de ejercicio físico duplica, según los estudios, la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular. El próximo 14 de marzo se celebra el *Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular*. Aprovechando ese evento Cruz Roja te recuerda la importancia de realizar ejercicio físico.

**Pequeñas modificaciones en el día a día pueden contribuir a que realices una pequeña actividad física que mejorará tu salud:**

- **por ejemplo, usa más la escalera  
(la de tu casa, la del trabajo, la del metro)**
- **por ejemplo, camina un rato todos los días**
- **por ejemplo, ve andando a hacer ese recado**
- **por ejemplo, no cojas siempre el ascensor**
- **por ejemplo, ponte de pie para coger el teléfono**
- **por ejemplo, levántate para hablar en vez de mandar un mail**
- **por ejemplo, mueve las piernas estando sentado  
(los dedos, los tobillos, flexiona y extiende las piernas)**

### **¿Cualquier persona puede realizar actividad física?**

Una pequeña actividad física moderada está al alcance de cualquier persona. De todos modos, si padeces una enfermedad crónica, es recomendable que consultes con tu equipo médico habitual sobre el tipo de actividad a desarrollar.

### **“No tengo tiempo”**

No busques excusas. No es necesario invertir mucho.

### **Pequeños gestos, grandes beneficios**

Lo ideal es que realices diariamente al menos 30 minutos de actividad física moderada. La intensidad dependerá de tu edad, de tu salud, de tu alimentación, de tu ritmo diario, de tu capacidad...

Pero tu salud se beneficiará con esos pequeños gestos, y tendrás más dinamismo, y estarás más optimista...

En definitiva, te encontrarás mejor.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja Española**