

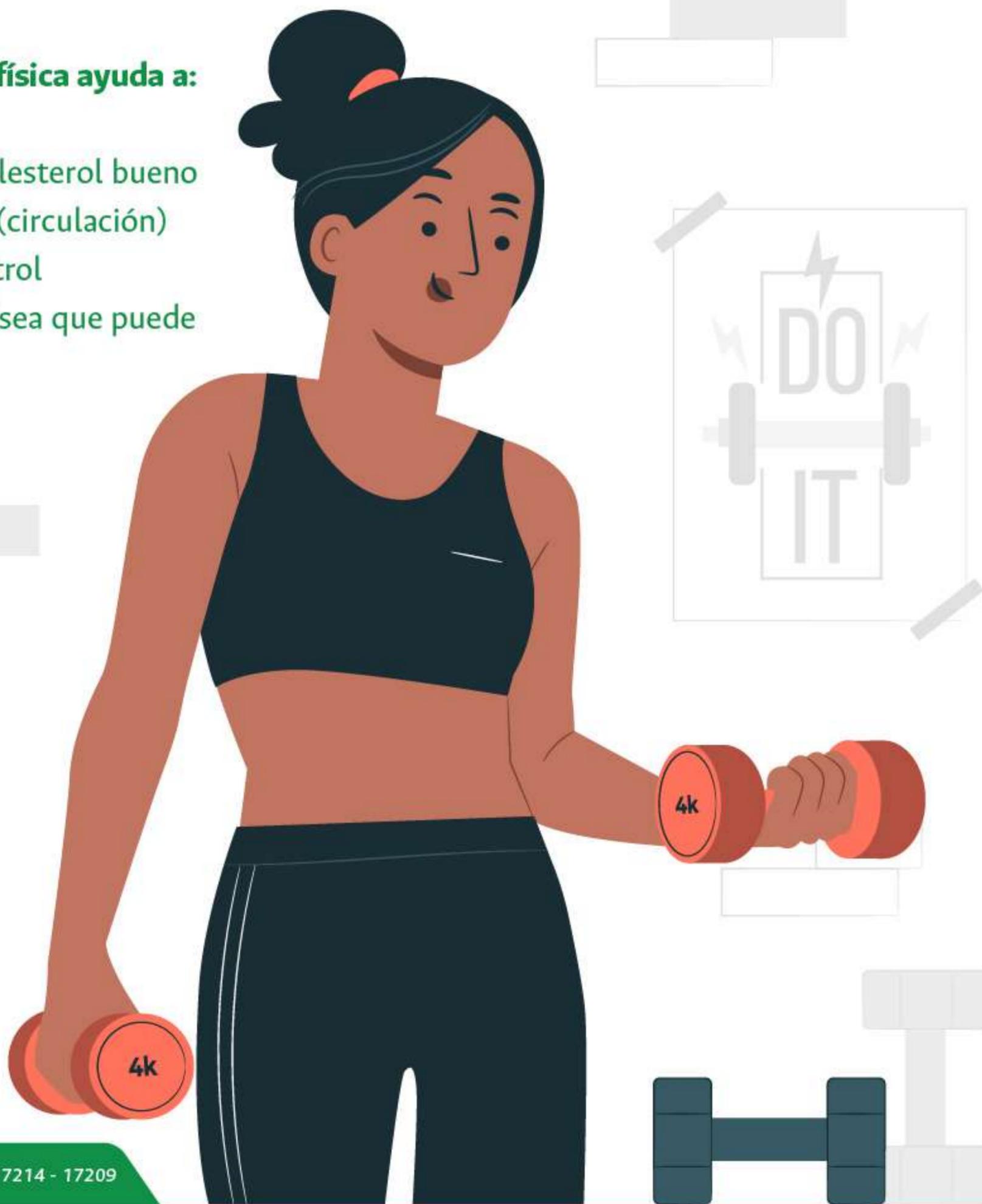
# **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**



## La realización de actividad física ayuda a:

- Reducir la presión arterial
- Aumentar los niveles de colesterol bueno
- Mejorar el flujo sanguíneo (circulación)
- Mantener el peso bajo control
- Evitar la pérdida de masa ósea que puede provocar osteoporosis

Ilustración de @storyset

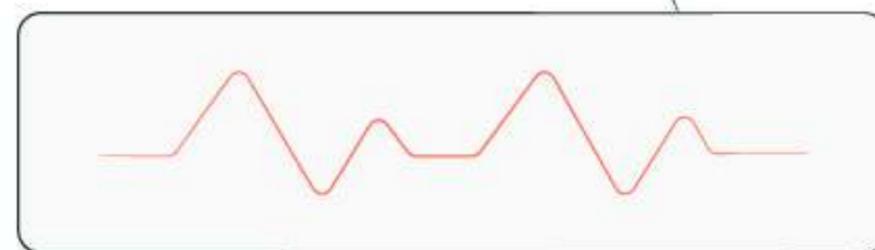
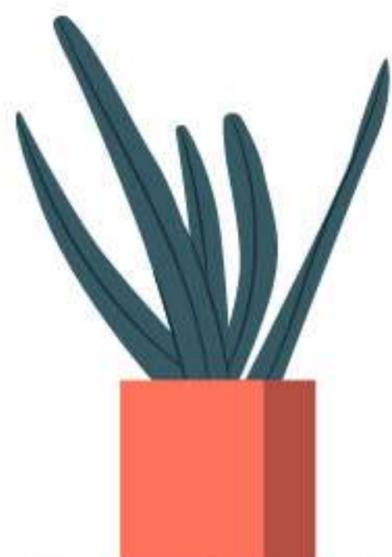


### MÁS INFORMACIÓN

✉ vitalizate\_bog@unal.edu.co 📞 316 5000 Ext. 17214 - 17209



La actividad física es un clave para la prevención de enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes, hipertensión entre otras.



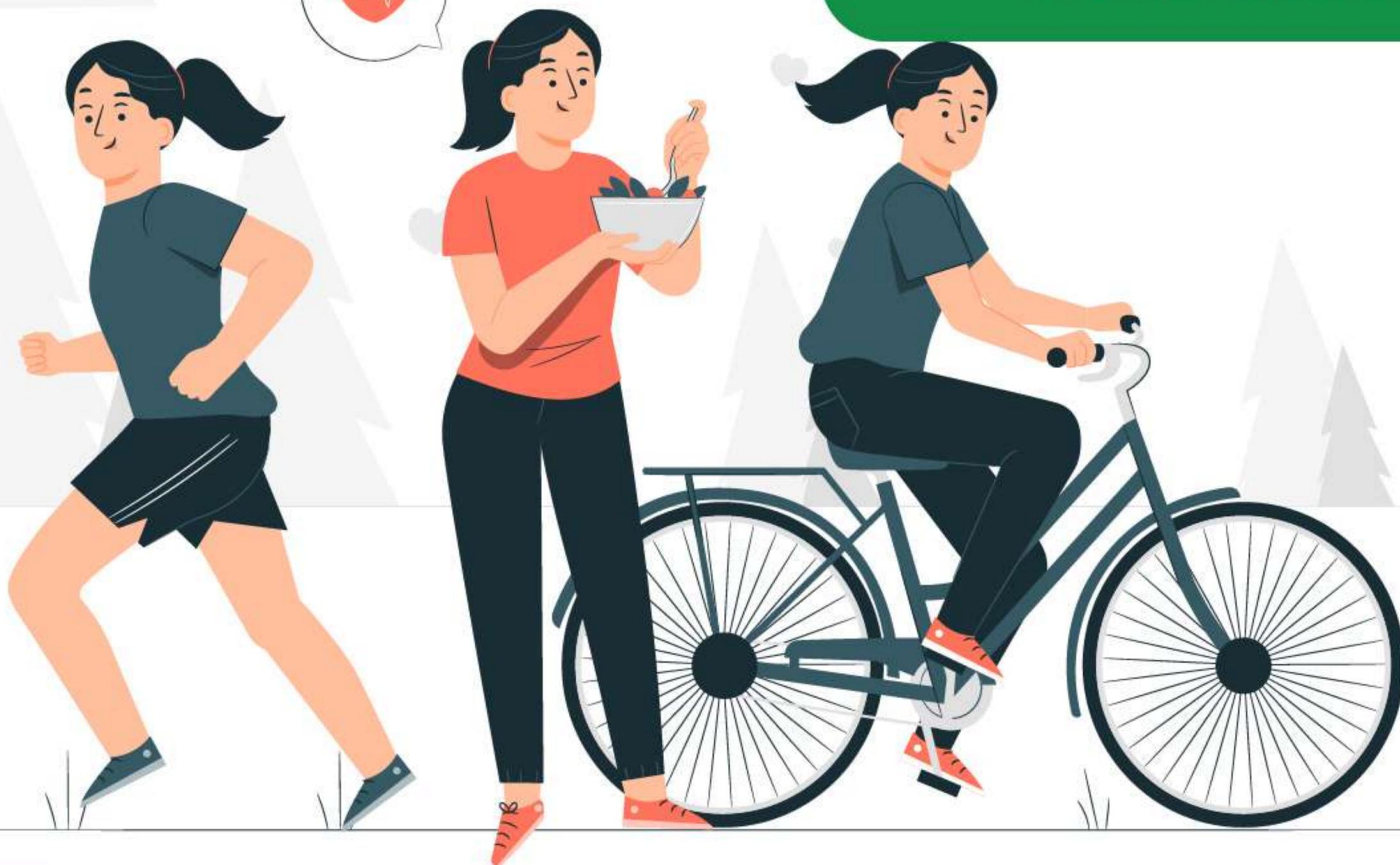
## MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

Ilustración de @storyset



La actividad física en conjunto con una alimentación saludable favorecen la consecución y mantenimiento de un peso saludable.



## MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

ilustración de @storyset



La actividad física libera sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Asimismo, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. **También, mejora la sensación de bienestar, previene el insomnio, regula el patrón de sueño y mejoras en los procesos de socialización.**



Ilustración de @storyset

## MÁS INFORMACIÓN

[✉ vitalizate\\_bog@unal.edu.co](mailto:vitalizate_bog@unal.edu.co) [☎ 316 5000](tel:3165000) Ext. 17214 - 17209



La actividad física mejora el bienestar general y dentro de este mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.



#### MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

ilustración de @storyset

La actividad física mejora la salud ósea, aumentando la densidad y función de los huesos; esto debido a la relación directa que hay entre el fortalecimiento muscular y la protección que este tejido le brinda a la estructura ósea, por eso recuerda hacer un trabajo consciente de fuerza, una de nuestras cualidades físicas básicas.



Ilustración de @storyset



**DATO IMPORTANTE:** Los principales factores de riesgo de mortalidad en el mundo son: **la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y en tercer lugar la inactividad física a la par de los niveles elevados de glucosa en la sangre.**

Sólo la inactividad física provoca el 6% de todas las muertes.

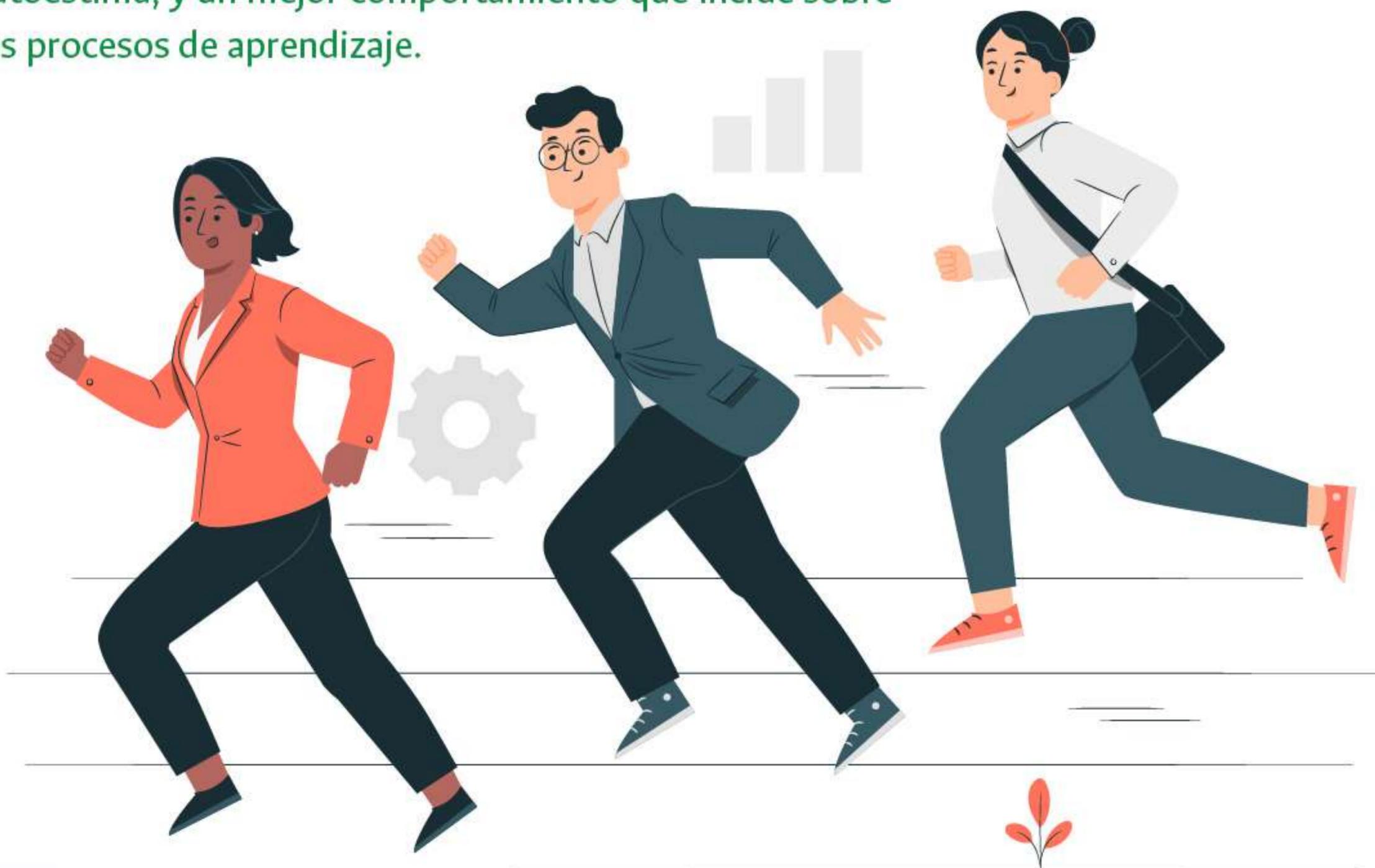


Por eso procura mantenerte activo según las recomendaciones de la OMS (moverte cada dos o tres horas) y así disminuir el riesgo de mortalidad por inactividad.





En jóvenes que realizan actividad física de forma regular se ha evidenciado un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.



## MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

Ilustración de @storyset



La actividad física es útil durante y después del tratamiento del cáncer. Por ejemplo, **la actividad física regular puede disminuir el riesgo de que reaparezcan algunos tipos de cáncer.** También puede ayudarlo a sentirse mejor después de terminar el tratamiento.



Ilustración de @storyset

## MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



Sabías que la actividad física fomenta la neurogénesis, este proceso se da con el fin de reemplazar aquellas neuronas que ya no son funcionales. Este proceso se ha observado incluso en personas mayores.



Ilustración de @storyset

## MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



El tabaquismo y la actividad física (AF) insuficiente, individualmente pero especialmente en conjunto, son factores clave de enfermedad y riesgo a la salud. Se ha demostrado que el aumento de la AF permite una motivación a percibirse como un “corredor/a” “levantador/a de pesas” facilitan dejar un hábito que compromete la salud.



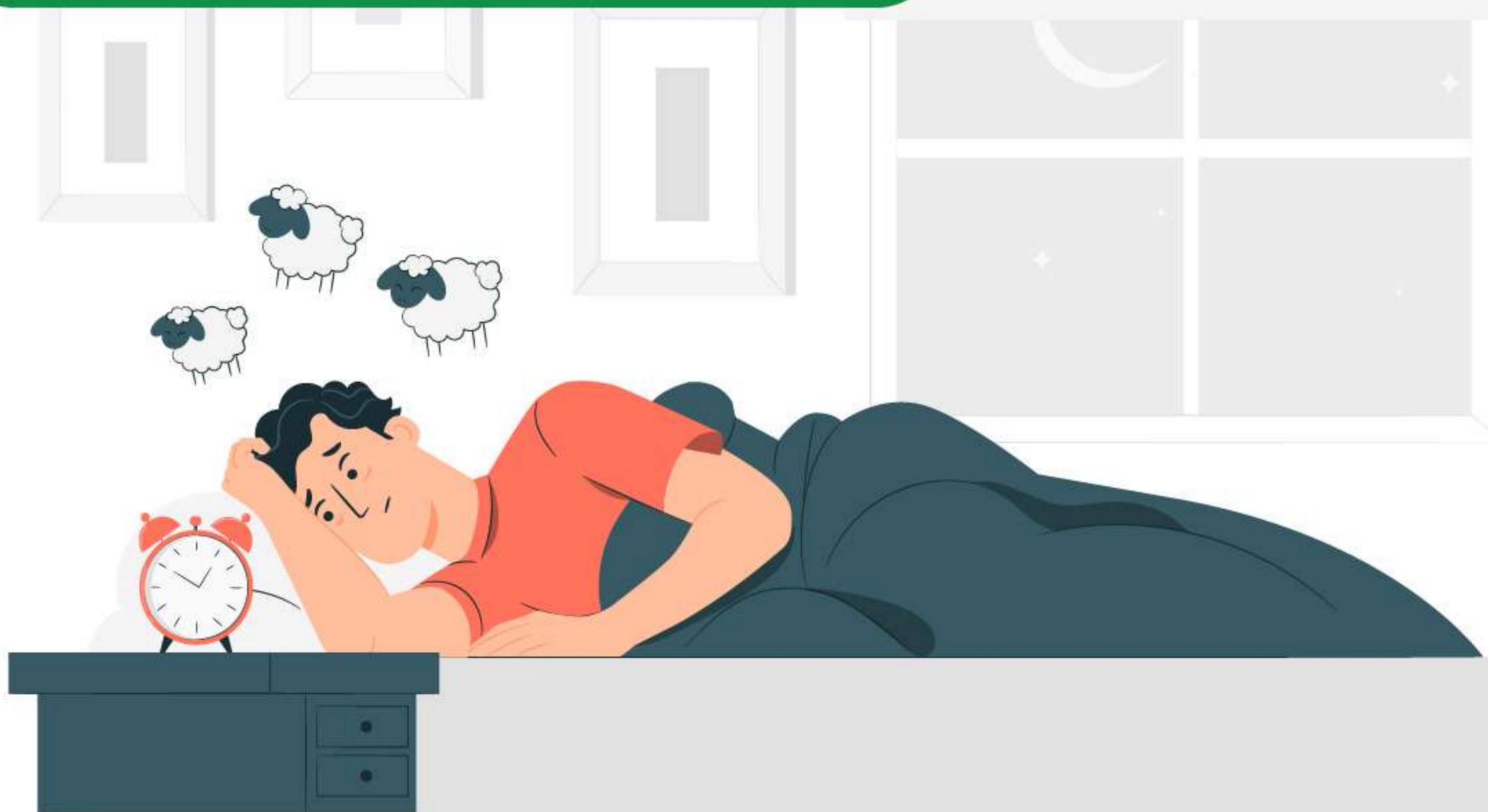
Ilustración de @storyset

## MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



La falta de sueño tiene un impacto negativo en el funcionamiento cognitivo, el rendimiento académico y la salud mental, la actividad física actúa como factor promotor de un sueño más saludable.

**MÁS INFORMACIÓN**

 vitalizate\_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

ilustración de @storyset