

FICHA: LECTURA COMPRENSIVA 2

ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRAS VIDAS. MEJORAMOS NUESTRA SALUD

Nadie duda hoy en día de las ventajas y beneficios que la actividad física puede suponer en la salud de las personas. Llevar una vida activa mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir muchas enfermedades crónicas.

Según la Organización mundial de la salud "la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global y podría estar implicada en 3,2 millones de muertes en el mundo". Estos datos quedan reforzados por una cifra alarmante: se calcula que un 23% de los adultos y un 81% de los adolescentes, no son suficientemente activos. En España alrededor del 13,4% de muertes por todas las causas podrían evitarse si las personas inactivas físicamente siguieran las recomendaciones establecidas y llegaran a ser activas. Ser una persona sedentaria aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades cardiovasculares, metabólicas (como la diabetes) o patologías osteomusculares entre otros problemas de salud.

FICHA:

LECTURA COMPRENSIVA 2

La inactividad física se ve favorecida por los cambios socioculturales y tecnológicos que se están produciendo en nuestro entorno, y que influyen en el descenso de la práctica de actividad física en casa, en el trabajo, en el transporte o en el ocio. En definitiva, estamos cambiando nuestro estilo de vida hacia un modelo mucho más sedentario y esto es preocupante en todas las edades, incluidas la infancia y la adolescencia.

Llevar una vida activa acorde con las recomendaciones de las autoridades sanitarias mejora la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la postura, el equilibrio, la masa ósea, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable. Además mejora la autoestima, reduce el estrés, y ayuda a aumentar la concentración. Por otro lado, se disminuye el desarrollo de ciertos problemas de salud tales como la hipertensión, la obesidad o la hipercolesterolemia, asociados a su vez a la aparición de determinadas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, ciertas enfermedades del corazón, etc. Además la actividad física regular mejora la evolución de estos problemas de salud una vez que se han desarrollado.

FICHA:

LECTURA COMPRENSIVA 2

Las recomendaciones sobre actividad física pueden aplicarse a toda la población según su edad, pero necesitarán ser ajustadas individualmente si existe alguna enfermedad, problema físico, discapacidad o circunstancias especiales. Por eso se recomienda consultar con profesionales sanitarios de referencia para obtener información sobre cómo adaptar estas recomendaciones de forma individualizada a cada persona o derivarle al recurso que proceda.

Pese a todo es importante tener en cuenta que, en aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.

Por eso es primordial incorporar de manera regular a nuestra vida diaria las actividades físicas que son beneficiosas para nuestra salud, y sobre todo, aquellas que nos resulten satisfactorias.

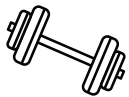
Texto extraído:

Web Ayuntamiento de Móstoles, Espacio saludable.

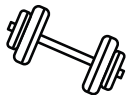
FICHA: LECTURA COMPRENSIVA 2

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL TEXTO:

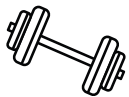
(NOTA: es importante que contestes a las preguntas sin mirar en el texto)



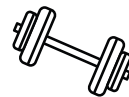
¿Según la Organización Mundial de la Salud cuantas muertes podrían deberse a la inactividad física en el mundo?



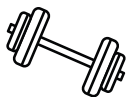
¿Qué enfermedades aumentan con el sedentarismo?



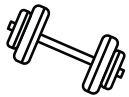
¿Qué porcentaje de muertes se podrían evitar al año en España con unos correctos hábitos de actividad física?



¿Qué beneficios tiene la actividad física?



¿Debido a que está aumentando el sedentarismo en nuestra sociedad?



¿En función de qué es necesario adaptar la actividad física?