



10 CONDICIONES DE SALUD QUE PUEDES DESARROLLAR POR NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Llevar un estilo de vida sedentario puede ser una de las causas de muchas enfermedades crónicas. Al no realizar actividad física con regularidad o en absoluto, aumenta tu riesgo de desarrollar las siguientes condiciones de salud:

1. Obesidad
2. Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad de las arterias coronarias y ataque cardíaco
3. Presión sanguínea elevada
4. Colesterol alto
5. Infarto cerebral
6. Síndrome metabólico
7. Diabetes tipo 2
8. Ciertos tipos de cáncer, incluyendo los de colon, mama y útero
9. Osteoporosis y caídas
10. Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Sumado a lo anterior, tener un estilo de vida sedentario puede incrementar el riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario(a) seas, mayores serán tus riesgos para la salud.

¿Cómo empezar a hacer ejercicio?

Si has estado inactivo(a) por mucho tiempo, quizás debas comenzar lentamente. Puedes seguir agregando más ejercicio de forma gradual. Cuanto más puedas realizar, mejor, pero trata de no sentirte abrumado(a) y no te excedas. Hacer algo de ejercicio siempre es mejor que no hacer nada. Eventualmente, tu meta podría ser realizar la cantidad de ejercicio recomendada para tu edad.

ClickSalud