

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #35 2019 Ejemplar gratuito

## SÍ SE PUEDE Y SÍ DEBEMOS HACER ACTIVIDAD FÍSICA



# El sedentarismo es el asesino silencioso de nuestros tiempos ¡deténgalo!

Gracias al avance de la tecnología muchas de las nuevas formas de entretenimiento promueven el sedentarismo: videojuegos, plataformas de videos, redes sociales, e incluso los nuevos puestos de trabajo que han traído la modernidad, se realizan sentados.

A consecuencia de ello, y de un estilo de vida poco saludable, el sedentarismo se ha convertido en un asesino silencioso que afecta a la mayoría de la población.

Estar sentado durante ocho horas o más cada día está relacionado con un riesgo 90% mayor de padecer diabetes tipo 2. Además, aumenta el riesgo de muerte en casi todos los padecimientos, incluyendo cáncer y enfermedad cardíaca.

La falta de recursos económicos, la criminalidad, los congestionamientos viales, la falta de parques e infraestructura para el deporte y la recreación deportiva y recreativa, son algunas de las limitantes para que la población haga actividad física.

Por eso, en este suplemento de Estilos de Vida Saludable, le traemos una guía dedicada a la actividad física, sus beneficios y cómo a través de tips podemos adoptar el ejercicio en nuestras vidas.



#### Fuentes consultadas para este suplemento:

- William Rubí, especialista en Actividad Física de la Caja Costarricense de Seguro Social
- Coach y atleta, Elisa Fallas
- Caja Costarricense de Seguro Social
- Organización Mundial de la Salud



# LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD

Busca siempre tener  
más momentos de  
alegría en tu vida.

**Mondelēz**  
International

# 3 hormonas que nos da el ejercicio y nos ayudan a ser felices

Son más de 50 hormonas que se liberan en nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física y nos brindan sensación de bienestar y felicidad, pero las más comunes son:

## Serotonina



Influye en el estado de ánimo y se libera luego de realizar actividad, sobre todo, al aire libre. El aumento de serotonina tras el movimiento produce una sensación de calma que previene la depresión, ayuda a conciliar mejor el sueño y regular la ingesta de alimentos evitando excesos.

## Dopamina



Está vinculada a las adicciones, y aunque no es bueno ser adicto a nada, esta es la hormona que nos permite experimentar placer tras hacer ejercicio, lo que crea un vínculo entre este sentimiento de placer y la actividad que sirve de motivación para continuar con la actividad. Además, al tener mejores niveles de dopamina tras el ejercicio, se pueden reducir o eliminar otras fuentes de placer menos saludables, como la ingesta de tabaco u otras drogas.

## Endorfinas



Son aquellas que luego del ejercicio, nos hacen sentir felicidad, alegría y hasta euforia, funcionando además como un analgésico natural, pues disminuye el sentimiento de dolor, así como la ansiedad y el estrés.



# Dale a **tu vida** movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

**Nos inspira verte vivir bien.**



LAICA

# Beneficios inmediatos que le motivarán a hacer ejercicio

Muchas veces se asocia el hacer ejercicio como una forma de mejorar un padecimiento médico. Sin embargo, el ejercicio tiene beneficios inmediatos que mejoran su estado de ánimo, tome nota:



- Mejora el sueño, lo cual es importante, pues un sueño óptimo es primordial para tener calidad de vida.



- Refuerza el sistema inmunológico, lo que nos ayuda a enfermarnos menos.

- Renueva el flujo sanguíneo al cerebro.



- Aumenta la capacidad del aprendizaje.



- Nos ayuda a subir la autoestima y la percepción de imagen corporal propia.



Lograr que tus hijos  
escojan hábitos saludables,  
está en tus manos.

### Tomar agua



- ▶ Agrega rodajas de frutas en una jarra de agua, ¡ya verás que la tomarán total!

### Comer frutas y vegetales



- ▶ Mezcla sus frutas y vegetales con algo que les guste.

### Porciones adecuadas



- ▶ Dale alimentos de todos los grupos: almidones, proteínas y vegetales, en porciones adecuadas para su edad.

### Moverse más



- ▶ Utiliza la tecnología como herramienta para que esté activo: dale Play a su música favorita y ¡a bailar!

# 5 tips para dejar de ser sedentario y empezar a hacer ejercicio

Conseguir el entusiasmo necesario para hacer actividad o ejercicio físico es importante, especialmente para ser constante y adoptarlo como un hábito de vida saludable. Algunos tips si usted es principiante aquí le compartimos algunos tips:



1. Haga una lista de lo que quiere conseguir, por ejemplo, dejar de cansarse con facilidad o bajar de peso.

2. Plantéese objetivos realistas (no empiece por una maratón, por ejemplo).

3. Vaya poco a poco. No se presione con movimientos intensos. Puede empezar haciendo actividad física como caminar durante 30 minutos diarios, e ir aumentando poco a poco.

4. Comprométase. Asímlalo como un compromiso más, como cumplir con sus responsabilidades laborales.

5. Compártalo con sus amigos o su familia, ya sea para que le apoyen o bien le acompañen.



DISFRUTÁ DE UN  
ESTILO DE VIDA  
**ACTIVO Y**  
SALUDABLE  
EN FAMILIA

**EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:**

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

*Coca-Cola*® Costa Rica



# 5 movimientos para hacer actividad física en casa

Sin excusa, aunque llueva o no vaya a un gimnasio, preste atención a esta rutina que una persona sin complicaciones de salud, podría hacer en casa el siguiente ciclo, y repetirlo según el nivel. Haga 20 segundos de descanso entre cada movimiento.



- 40 segundos de sentadillas con salto



- 15 repeticiones "push up" o (lagartijas). Apóyese con sus rodillas de ser necesario



- 10 estocadas traseras con cada pie.



- 2 minutos de "jumping jacks"



- Suba un banco mediano 12 veces con cada pie

## ¿No le gusta el gym? Quizá le interesen los deportes

Deporte	Beneficios al practicarlo
	<b>Fútbol</b> Socialización, motivación, competencia, entre otros
	<b>Natación</b> (o ejercicios en el agua) Socialización, tonificación muscular, capacidad aeróbica y diversión.  <b>Ideales para personas con sobrepeso y padecimientos diversos.</b>
	<b>Correr</b> Fortalece el sistema cardiovascular, aumenta el metabolismo, quema grasa y fortalece los huesos.  <b>Se puede practicar con amigos. Ideal para adolescentes y personas adultas de todas las edades con buena salud musculoesquelética.</b>
	<b>Ciclismo</b> Fortalece el sistema cardiovascular, aumenta el metabolismo, quema grasa.  <b>Favorece el equilibrio y ayuda en la socialización si se practica con amigos.</b>

Si usted es una persona sedentaria, y quizá no le motive lo que se da tradicionalmente en un gimnasio, puede incursionar con algún deporte que requiera movimiento físico. Recuerde que lo ideal es que se mueva 30 minutos diarios, sin embargo, mucha gente encuentra en el deporte una forma no solo de comenzar con la actividad física, sino de socializar.

# “La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



Este hábito nutricional en los bebés los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



# Evite caer en errores a la hora de hacer ejercicio



- **Siempre haga un calentamiento:** prepara el sistema nervioso para el ejercicio, previene el cansancio prematuro, y evita lesiones.

- **Haga ejercicios de fuerza:** de no hacerlo, a los 70 años su fuerza y tonificación muscular se habrán disminuido aproximadamente un 25%.

- **Realice movimientos de flexibilidad:** ayuda en el rango de movimiento en cada articulación.

- **Comience poco a poco.** Hacer ejercicio en exceso al inicio podría generar lesiones, es una trampa pensar que cuanto más se haga más rápido se verán los resultados.

- **Nunca se está muy viejo para iniciar con actividad física.** Quien a los 50 se encuentre haciendo actividad física, tiene más probabilidades de estar sano a los 70 u 80.

- **No es suficiente con solo "cardio":** hay otros movimientos que son importantes, como los que favorecen la coordinación, agilidad, equilibrio, la resistencia muscular, la salud cardiovascular, la acción motora, entre otros.

- **Si trabaja sentado, esfuércese más:** trate de estar en movimiento durante todo el día, incluso si hace ejercicio de forma regular. Rétese a hacer 7000 a 10000 pasos al día y de ponerse de pie durante su jornada laboral.

- **Hacer ejercicio no le da licencia para fumar:** puede resultar peor fumar luego de hacer ejercicio, que ser fumador y sedentario. Esto porque el ejercicio suele abrir los pulmones, y así es más fácil que la nicotina se adhiera. Lo ideal es dejar el fumado.

**DISFRUTA**  
de los buenos  
**momentos**

**DISFRUTA** *amigos.*  
a tus

CAFFÉ DE ALTURA



**Montaña**



 /cafemontanacr

 /acitudmontana

# ¿Sabía que sigue quemando calorías luego de hacer ejercicio?



- Luego de hacer actividad física se continúa quemando calorías por el aumento del metabolismo

- La actividad física que incluye muchas repeticiones y la alta intensidad es mucho mejor, porque acelera el metabolismo.

- El High Intensity Interval Training (HIIT) es un ejemplo. Para practicarlo solo hay que intercalar momentos de trabajo duro y de recuperación y no se necesita practicarlo por mucho tiempo, por lo que se puede adaptar a las actividades diarias.

## Considere estos aspectos previo a hacer ejercicio



**La hidratación.** No espere a tener sed, empiece a beber agua 1 o 2 horas antes, y durante la actividad realice pausas cada 15 o 20 minutos para beber unos pequeños tragos de agua.

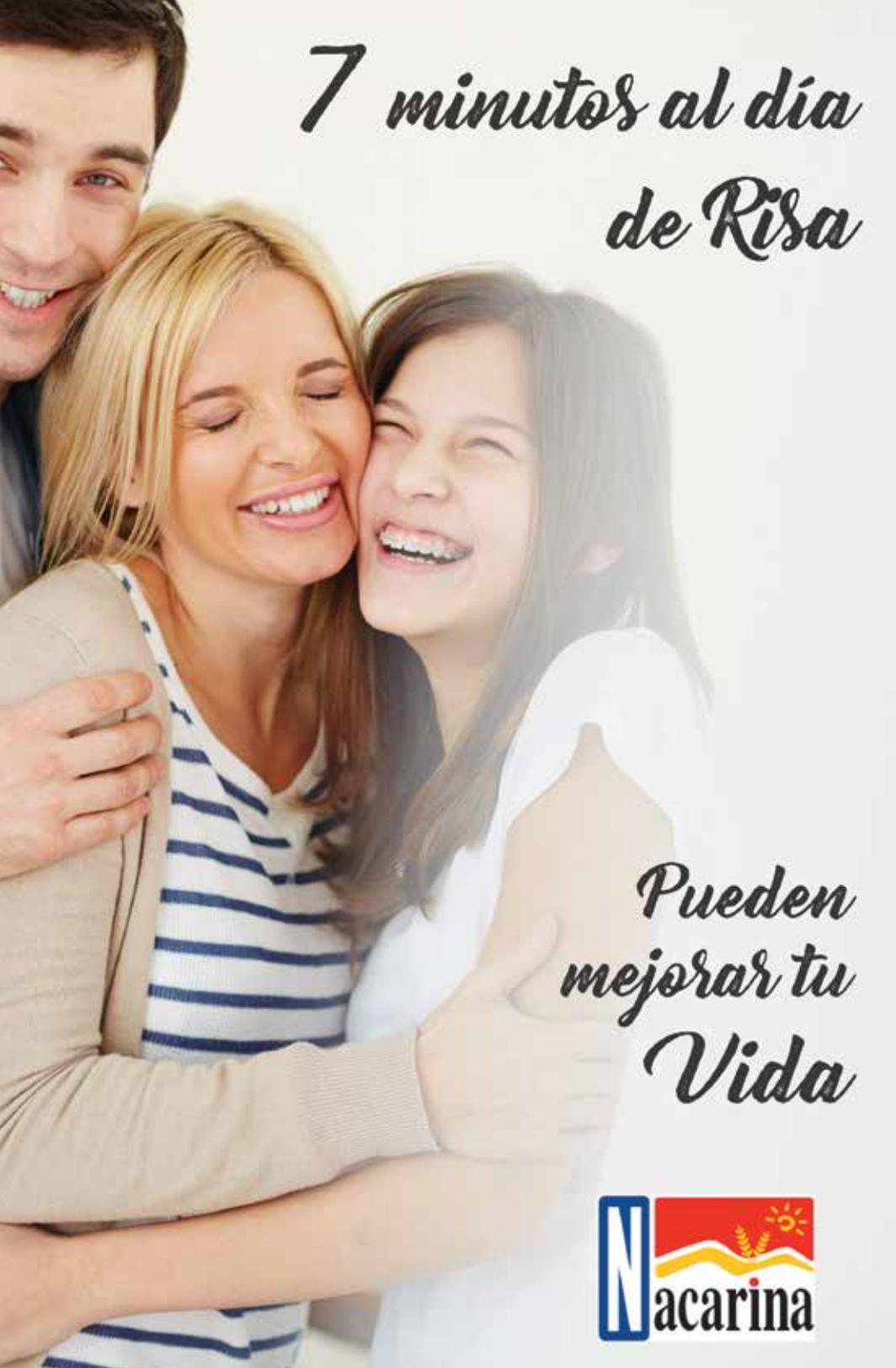
- **La ingesta de alimentos:** lo ideal es asesorarse con un profesional. Los alimentos bajos en grasa y bajos o moderados en proteínas dan suficiente glucosa como combustible para la actividad física, como bananos, yogur o pasta.

- **La vestimenta adecuada.** No cometa el error de utilizar cualquier tipo de calzado, esto podría causarle lesiones. Use ropa apropiada, muchas veces por ropa mal ajustada o que no es para ejercicio, se dan irritaciones en la piel o es incómodo para la persona, lo que dificulta la efectividad del ejercicio.

Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.  
Esto te ayudará a regular tu metabolismo  
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



A photograph of a man on the left hugging two women. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a blue and white striped shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a white top. They are all smiling and laughing. The background is a plain, light color.

*7 minutos al día  
de Risa*

*Pueden  
mejorar tu  
Vida*

