

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Septiembre. Cambia tu vida: ¡muévete!



La situación del envejecimiento de la población trabajadora es un fenómeno universal que nos afecta a todos.

Debido a los cambios demográficos, el número de trabajadores de edad avanzada (entre 55 y 64 años) aumentará significativamente en las empresas europeas en los próximos años.

Según la Organización Mundial de la Salud en el año 2020 habrá en el mundo más de 1 billón de personas mayores de 60 años. Sin embargo, el aumento en la esperanza de vida no nos dice nada sobre la calidad de vida que pueden tener todas aquellas personas que superan los 60 años.

El **papel de la actividad física** en el aumento de la esperanza de vida y sobre todo en la mejora de la calidad de la misma de las personas mayores parece estar emergiendo como un aspecto fundamental en el tratamiento integral contra los efectos negativos que el paso de los años tiene en nuestra salud.

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Para los adultos de 18-64 años, la actividad física consistirá en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

1. Mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa, cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. Las sesiones serán de 10 minutos de duración como mínimo.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

3. Para obtener mayores beneficios, aumentar hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realizarán actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Si nunca has realizado una actividad física de manera regular o llevas mucho tiempo sin practicarla, podrías comenzar con 10 minutos durante las primeras semanas y progresar hasta 15-30 minutos distribuido en la mayoría de días de la semana.

Las mujeres embarazadas y las personas con problemas cardiacos pueden tener que tomar más precauciones y **consultar al médico** antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para este grupo de edad.

*La **falta de tiempo** es uno de los motivos más frecuentes para no hacer ejercicio, siendo **andar** la forma más fácil y barata de integrar la actividad física en nuestro día a día.*

Desde la Fundación española del Corazón, nos enseñan técnicas para caminar evitando las lesiones y con mayor rendimiento. Se recomienda el uso de zapatillas cómodas, transpirables y que amortigüen el peso de nuestro cuerpo. También es preciso el uso de calcetines transpirables y ropa cómoda. ¿Quieres saber más? Mira este [vídeo](#).

Recuerda que una **persona activa** aprovecha cualquier circunstancia y rutina diaria para moverse: ir andando a los sitios, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, aparcar el coche un poco más lejos, bajarse una parada antes si se utiliza el transporte público, aprovechar para pasear durante la pausa del desayuno.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Y no olvides que:

- * Las personas con un estilo de vida activo o una buena forma física presentan menores tasas de mortalidad, menos probabilidades de enfermar y mayor longevidad que las sedentarias.
- * Mantener una vida activa realizando ejercicio aumenta la autoestima y el rendimiento laboral, inspirando más confianza en las personas de su entorno; y permitiendo mostrarse más seguras y capaces de asumir papeles de liderazgo.
- * Realizar ejercicio de forma regular o continuada, implica asumir otros hábitos saludables (cuidar la alimentación, evitar el tabaco y otras drogas de abuso, descansar y dormir las horas necesarias, etc.).
- * Al mejorar la forma física, se tiene más energía y resistencia a la fatiga, permitiendo centrar más y mejor la atención, y desarrollar las tareas propias del puesto de trabajo de una manera más eficaz.
- * La práctica de ejercicio físico habitual fomenta la sociabilidad; aumenta la autonomía y la integración social.
- * Es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida saludable que incluya más actividad física, muchas veces incorporando programas de ejercicio físico que se ajusten a los gustos y necesidades de cada trabajador.
- * Gracias a las nuevas tecnologías es más sencillo controlar tu actividad física, como por ejemplo mediante aplicaciones con las que medirás 10.000 pasos al día.

Desde el Servicio de Prevención Coordinador te animamos a llevar una vida más activa, para conseguir un envejecimiento saludable en la Administración Regional.

Si quieres ampliar la información...

- [Programa ACTIVA para la promoción de la actividad física saludable](#). Colaboración entre Consejería de Sanidad y diversos ayuntamientos.
- [Actividad física y sedentarismo](#). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- [Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud](#). Organización mundial de la salud (OMS).
- [Fundación española del Corazón](#).