



ACTIVIDAD FÍSICA - ACTIVIDAD SALUDABLE CONDICIONES A TENER EN CUENTA ANTES DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

Antes de realizar cualquier actividad física, es importante asegurarse que puede hacerse en perfectas condiciones y sin ningún riesgo, y así adecuar el programa de ejercicio a tu condición física y estado de salud.

Según la Asociación Americana del corazón (AHA) algunos factores de riesgo cardiovascular que debes considerar antes de realizar ejercicio son:

- Varón > 45 años ó mujer > 55 años
- Tensión arterial >130/85 mmHg
- Consumo de tabaco
- Colesterolemia > 200mg.dl1
- Antecedentes familiares
- Diabetes Mellitus
- Sedentarismo
- Obesidad

En el caso de presentar alguna patología o condición especial (hipertensión, diabetes, problemas posturales, patologías o problemas cardíacos, respiratorios, alguna discapacidad física, consecuencias de antiguas lesiones,...) debes presentar certificado médico que acredite que puedes realizar actividad física sin riesgo.

De no ser así, la Universidad entiende que estás en perfecto estado de salud y aptitud para cualquier actividad física.

Para asegurarte sobre tu estado de salud e idoneidad para la práctica de actividades físicas es recomendable realizar un reconocimiento médico especializado.

RECOMENDACIONES A SEGUIR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

ANTES:

- No hacer ejercicio después de una comida copiosa. Deja un paréntesis de 2 horas.
- No hacer ejercicio con el estómago vacío.
- Cuéntale al técnico tu experiencia deportiva. Si sufres alguna lesión o la has sufrido con anterioridad.
- Deja claro si tienes alguna limitación física, para que el trabajo que se elabore para ti sea el adecuado a tus necesidades y objetivos.
- Si es la primera vez que asistes a la sala o a la actividad, o si llevas mucho tiempo sin hacer ejercicio, comunícaselo al técnico antes de empezar.

DURANTE:

- Si sientes:

Fatiga, Alteraciones del ritmo del corazón, Dificultad para respirar, Dolor o sensación de disconfort en el pecho, Dolor muscular o de otro tipo, Mareos u otras sensaciones anormales.....

NO LO DUDES PARA Y DÍSELO AL TÉCNICO QUE TE ESTÉ DIRIGIENDO.

- Durante la práctica deportiva es recomendable beber agua para mantener una hidratación adecuada.

DESPUÉS:

Debes estirar de forma general todos los grupos musculares.

Cuéntale al técnico tus impresiones