

C/. Convento, 2 - C.C. El Faro  
Teléf.: 925 750 119  
45516 LA PUEBLA DE MONTALBAN (Toledo)  
Avda. de Toledo  
Teléfs.: 925 762 486 - 636 962 041  
45500 TORRIJOS (Toledo)



Muebles en General  
Electrodomesticos  
Climatización  
Joyería

C/. Fernando de Rojas, 3 - Tel.: 925 750 161  
Elias: 618 956 010 - Antonio: 607 634 195  
45516 LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)



**FERRETERÍA**  
AGRÍCOLA E INDUSTRIAL  
MENAJE Y ELECTRODOMÉSTICOS

**Martín-Andino y García-Page, S.L.**

C/. Manzanilla, 11  
Teléf.: 925 75 02 13 - Fax: 925 74 52 53  
45516 LA PUEBLA DE MONTALBAN (Toledo)

**MORÓN CENTER**

**Pedro Morón e Hijos, S. L.**

Ctra. de Torrijos, 71  
Tel.: 925 750 761  
LA PUEBLA DE MONTALBÁN



**CARMELO GONZÁLEZ E HIJOS, S.A.**

Carne, jamones y embutidos artesanales  
[www.carmelogonzalez.net](http://www.carmelogonzalez.net)



Avda. de la Constitución, 28  
Teléf.: 925 75 01 10. Fax: 925 77 65 04  
45516 La Puebla de Montalbán (Toledo)

**MONTAJES ELÉCTRICOS**

**ELECTROPUEBLA S.L.**

C/. Los Pozos, 9  
Teléfono y Fax: 925 75 11 83  
LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)

# EL EJERCICIO FÍSICO (I)

Por José Manuel Comas Samper - Médico

## GENERALIDADES

El cuerpo humano está diseñado para la realización de ejercicio físico.

En el mundo occidental al que pertenecemos, vivimos en la actualidad una situación condicionada por los cambios producidos a nivel social y por el desarrollo, que han hecho de la práctica de ejercicio una alternativa cada vez más lejana y escasa en relación con las actividades asociadas a la vida habitual.



Las características del trabajo, el ocio, el uso continuo de medios de locomoción, los medios informativos, y en general todo lo englobado bajo el concepto de los **ESTILOS DE VIDA**, se relaciona sobre todo con el descanso y el confort sin realización de ejercicio lo que ha hecho del ser humano, **UNA PERSONA SEDENTARIA**, con un comportamiento y una vida diaria exenta de ejercicio físico.

Además no existe dificultad para conseguir la alimentación, con un acceso muy fácil a ella sin trabajo físico para conseguirla como en la antigüedad, unido a cambios en los tipos de alimentos, van a provocar al final una situación de **OBESIDAD** y consecuencias perjudiciales para el estado de salud.

Por todo ello, un objetivo **ESENCIAL** con implicación de todos los estamentos (entidades oficiales, medios de difusión, empresas de alimentación, profesionales sanitarios, etc.), y en especial la responsabilidad a nivel individual, es hacer

del ejercicio físico una parte básica en la vida habitual para obtener los mayores beneficios en salud con los menores riesgos.

Es preciso **diferenciar los conceptos de ejercicio físico y deporte**, en el deporte hay una finalidad de competición y a veces falta de control en la intensidad del ejercicio con riesgo de lesiones o complicaciones, que no existe o es mínimo mediante el ejercicio físico adaptado a cada persona con todas sus circunstancias.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), emitieron en 1.995 una recomendación de salud pública, con el objetivo de dar un mensaje claro y breve para animar al cambio de costumbres en la población sedentaria:

*"Todos los adultos deberían realizar 30 minutos o más de actividad física moderada, preferentemente todos los días de la semana"*

Se entiende el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la forma física, incrementando la capacidad funcional del organismo y para obtener los mayores beneficios en salud con los menores riesgos.



## LA RECOMENDACIÓN DE DAR 10.000 PASOS AL DÍA

Existen aparatos "**podómetros cuenta-pasos**" que permiten el conteo del número de pasos, son