

sencillos y de coste asequible en especial con gran valor motivador.

El objetivo principal de dar 10.000 pasos diarios es aumentar la actividad física de la población general, y efectos colaterales como son el control de la obesidad, disminuir el riesgo y mejorar el control de otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y del colesterol.

Si nos atenemos a una clasificación, "no muy académica", de acuerdo con el número de pasos realizado:

- Sedentaria, menos de 5.000 pasos al día
- Poco activo, entre 5.000 y 7.499 pasos al día
- Algo activo, de 7.500 a 10.000 pasos al día
- Activos, entre 10.000 y 12.500 pasos al día
- Altamente activos, más de 12.500 pasos al día

En general, las guías aconsejan caminar al menos 30 minutos diarios, bien de forma continua o en tandas de 10 minutos, lo que supone dar unos 3.000 – 3.500 pasos en cada sesión y un gasto de aproximadamente 150 calorías.



OTRAS RECOMENDACIONES

Mediante el consejo y la prescripción de ejercicio físico, se recomienda un régimen de actividad física sistemático e individualizado, de acuerdo con las necesidades planteadas y las preferencias, y el fin último de conseguir los mayores beneficios posibles con los menores riesgos.

Buscamos:

- La mejora de la forma física
- La mejora de la salud, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas
- Realizar un ejercicio físico sano y seguro

"La aportación de la práctica de una actividad física regular al estado de salud y al control de los factores de riesgo perjudiciales para el corazón, es mayor en las personas que padecen enfermedades crónicas"

La cantidad de ejercicio físico necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, es notablemente inferior a la que se precisa para conseguir niveles de muy buena forma física.

En próximos números de nuestra revista, abordaremos otros aspectos relacionados con el ejercicio físico orientado a determinados pacientes que padecen enfermedades que aumentan el riesgo cardiovascular como son la hipertensión arterial, la diabetes, las alteraciones del colesterol y la obesidad.

Les emplazamos a seguir leyendo nuestra revista y este apartado basado en consejos y recomendaciones generales, con el fin de, si es posible, alcanzar y mantener un buen estado de salud. Con el agradecimiento por su atención.



Bibliografía: Sociedad Española de Hipertensión. Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial. Sociedades Autonómicas de Hipertensión. Guía para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con riesgo cardiovascular. Abellán Aleman J et al. Murcia, 2010

**CAJA RURAL
DE TOLEDO**

**Forja Artesana
La Fragua**

Antonio Ruiz Rodríguez

Paseo Santo y Soledad, 4
Tel.: 925 750 104 - 629 882 056
La Puebla de Montalbán (Toledo)



E.S. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
Hijos de Timoteo García Catalán

HITIGARCA, S.L.
C/. Santa Lucía, s/nº
Teléfono 925 75 07 58 - Fax: 925 751 056
45516 LA PUEBLA DE MONTALBAN (Toledo)