

## ¿Qué riesgos conlleva un estilo de vida sedentario para la salud?

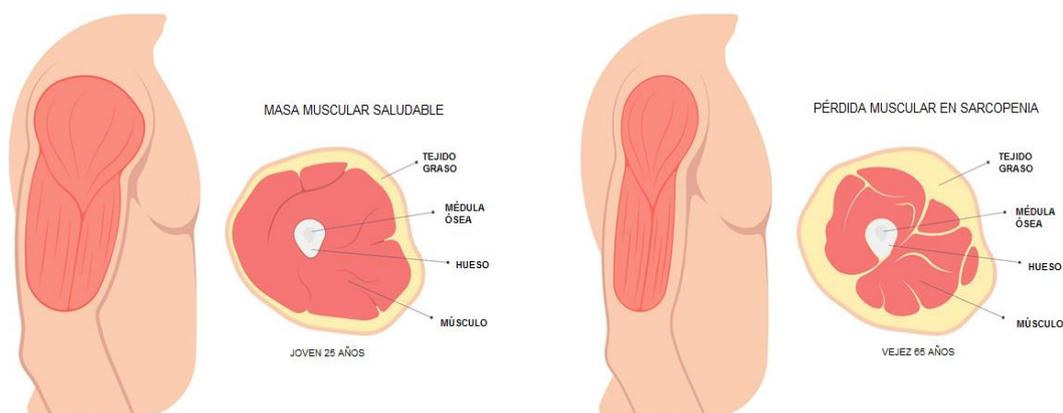
### ¿A qué llamamos sedentarismo?

A la falta de actividad física regular, es decir, menos de 30 minutos diarios menos de 3 veces por semana.

### ¿Qué consecuencias para la salud tiene ser sedentario?

**Osteomusculares:** A partir de los 30-35 años se comienza a poner de manifiesto un lento pero progresivo proceso de deterioro funcional y estructural ligado al envejecimiento. La inactividad física provoca una atrofia muscular que se une al proceso de sarcopenia ligado al envejecimiento, determinando una reducción de la fuerza y de la capacidad funcional muscular por reducción del tamaño y del número de fibras musculares.

## SARCOPENIA



**Cardiovasculares:** El sedentarismo es un factor de riesgo cardiovascular independiente, que además influye en el aumento de la incidencia de otros factores de riesgo como la obesidad, la diabetes, la dislipemia y la hipertensión arterial.



**Metabólicos:** La disminución de la masa muscular y del gasto energético en el sedentarismo son los principales factores que contribuyen a la aparición de sobrepeso, obesidad y diabetes en los pacientes.



**Neurológicos:** promueve efectos de deterioro sobre el sistema nervioso tanto directamente, por la falta de estímulo neurológico ligado al ejercicio, como indirectamente a través de procesos inflamatorios y oxidativos.



**Respiratorios:** La atrofia de la musculatura respiratoria, la inflamación y la oxidación son procesos que acompañan a la EPOC, la fibrosis, y el asma, y que son potenciados por la vida sedentaria.



## ¿Cómo encontrar la motivación para cambiar de actitud?

- Define cuál es tu PROPÓSITO. Es un compromiso de uno mismo.
- Busca apoyo en tu entorno.
- Empieza con pequeños cambios.
- Organiza tu día para encontrar un tiempo.
- Márcate una fecha para empezar.
- Si lo necesitas, recurre a un profesional cualificado.
- Lleva un registro de tus progresos.
- Retoma tu propósito lo antes posible si lo dejaste.



*¡Juntos para mejorar nuestra salud!*