Contiene fichas prácticas muy sencillas, se dirige a la población que no tiene tiempo para llevar una vida físicamente activa

La Unión de Consumidores presenta una publicación que ha editado con la colaboración de la Consejería de Salud. Se trata de una guía práctica para evitar el sedentarismo y dirigida especialmente a aquellas personas que, por cuestiones laborales o personales, no tienen tiempo para llevar una vida físicamente activa.

El presidente de la Unión de Consumidores de Málaga, Jesús Burgos explica que "los ritmos de la vida actual hacen que resulte casi imposible disfrutar de un modo de vida saludable". En este sentido, los horarios laborales junto a los compromisos sociales y familiares dificultan la asunción de hábitos beneficiosos y facilitan los contrarios como el sedentarismo, el uso del vehículo privado, la comida rápida o el tabaquismo.

Según Burgos, el objetivo de esta guía es doble: por un lado, "concienciar a la población de los beneficios que tiene para la salud mental, física y económica", llevar una vida físicamente activa y, por otro, ofrecer una serie de "fichas prácticas y fáciles de ejecutar para incorporar en las rutinas diarias".

LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA VIDA SANA Y SALUDABLE

Uno de los objetivos principales de la Guía Otro es concienciar de la necesidad de adquirir unos hábitos de vida activos que ayuden a una buena calidad de vida y a prevenir síndromes como la obesidad, la diabetes o problemas cardiovasculares, entre otros.

Hay varias razones importantes por las que personas de todas las edades necesitan hacer ejercicio y mantenerse activos para disfrutar de buena salud. La actividad física se refiere a cualquier tipo de movimiento que gaste energía. Incluye no sólo los deportes, la gimnasia y las clases de aeróbicos, sino también las actividades cotidianas como caminar o hacer los quehaceres del hogar.

La actividad física, cuando se hace regularmente, ayuda a:

- Disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, alta presión arterial, obesidad, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis.
- Mejora el nivel de energía, la autoestima y la sensación de bienestar personal
- Reduce el estrés y la depresión
- Fortalece el cuerpo y aumenta la flexibilidad, y
- Mejora el sentido de equilibrio y coordinación

La guía puede descargarse de la web de la Unión de Consumidores www.unionconsumidores.com y se distribuirá en centros de salud, bibliotecas públicas y asociaciones ciudadanas.