

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 08/08/2019  
Número: PRL20/2019

### IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

#### El sedentarismo

Se considera sedentaria a la persona que dedica menos de 30 minutos al día a practicar ejercicio, menos de 3 días a la semana.

#### ¿Sabías que...?

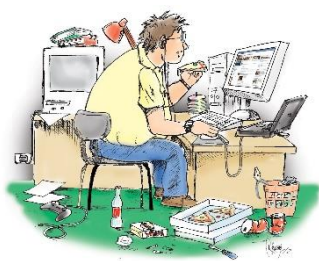
- El sedentarismo causa tantas muertes como el tabaquismo. Las enfermedades cardiovasculares en muchos casos, están relacionadas directamente con un estilo de vida sedentario. Cerca del 40% de los accidentes laborales mortales se deben a enfermedades cardiovasculares.
- España es el cuarto país dentro de la UE con mayor índice de sedentarismo. Según la European Heart Network (EHN), agencia de carácter no gubernamental que lucha contra las enfermedades cerebro y cardiovasculares, el 42% de los españoles mayores de 18 años declara no realizar ningún tipo de ejercicio físico durante la semana.
- Los trastornos músculo esqueléticos son la principal causa de accidentes de trabajo con baja. En puestos con una carga postural elevada, es fundamental tener una condición física acorde con la actividad que ayude a minimizar las posibles lesiones asociadas.

#### Además, a largo plazo...

El sedentarismo puede contribuir a la aparición de enfermedades como:

- **Sarcopenia:** Pérdida degenerativa de masa muscular.
- **Obesidad:** Enfermedad crónica de origen multifactorial consistente en la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.
- **Obesidad Sarcopénica:** Presencia de poca masa muscular y excesiva grasa corporal.
- **Osteoporosis:** Pérdida de masa ósea. El hueso presenta un aspecto poroso y frágil produciéndose fracturas con facilidad.

La consecuencia común de estas enfermedades es la debilidad progresiva de la persona que degenera en discapacidad e inevitablemente, en dependencia.



Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 08/08/2019  
Número: PRL20/2019

### Los beneficios del ejercicio:

Practicar ejercicio de manera regular mejora la condición física, reforzando la salud frente a las consecuencias del envejecimiento y a la aparición de determinadas enfermedades.

Sus principales beneficios son, entre otros:

Reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares ya que:

- Controla la presión arterial.
- Reduce la concentración de triglicéridos y aumenta el colesterol bueno (HDL).
- Regula las concentraciones de glucosa y de insulina en sangre.
- Disminuye el riesgo de un segundo ataque cardíaco.
- Mejorar la función cardiovascular y respiratoria.
- Prevenir la aparición de enfermedades, por ejemplo, la diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer (colon).
- Retrasar la desmineralización ósea y, por tanto, dificultar la osteoporosis.
- Aminorar el riesgo de depresión y ralentizar la pérdida de la función cognitiva.
- Ayudar a mantener un peso saludable.
- Facilitar actividades diarias como subir escaleras o ir a la compra, entre otros.



### Las dosis del ejercicio:

Al igual que en el caso de un fármaco, es necesario pautar el ejercicio si se quieren obtener mayores beneficios. La dosis de ejercicio a realizar depende de:

1. **El tipo de actividad que se realiza.** En función del objetivo que se pretende alcanzar, se pueden encontrar actividades:
  - Para incrementar la fuerza muscular: ejercicios que utilicen el propio peso corporal y la acción de la gravedad, por ejemplo, las abdominales, los fondos, las dominadas, el levantamiento de pesas...
  - Que aumentan la resistencia aeróbica o cardiorrespiratoria como correr, nadar, practicar ciclismo, etc.

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 08/08/2019  
Número: PRL20/2019

- Que contribuyen al fortalecimiento óseo: aquéllos en los que se requiere sostener el propio cuerpo, por ejemplo, el levantamiento de pesas, o actividades en las que se produce un impacto, como correr, saltar o caminar, entre otros.
- Encaminadas a mejorar la flexibilidad y el equilibrio: estiramientos, Yoga, Pilates, Taichi...

Si bien, la situación ideal es la combinación de los distintos tipos de actividad.

2. **La intensidad del ejercicio:** ligera, moderada o intensa (determinado por la frecuencia cardíaca).
3. **La periodicidad:** los días a la semana en que es practicado.
4. **La duración de una sesión.**

### Consejos a tener en cuenta...

1. Practica ejercicio físico preferiblemente al aire libre, de modo sencillo y natural.
2. Entrena siempre que puedas en compañía. Así, os podréis motivar mutuamente.
3. Elige el equipo adecuado. No es necesario que sea caro, basta con utilizar ropa cómoda que permita la transpiración con facilidad y un calzado apropiado.
4. Calienta antes del ejercicio y estira tus músculos al finalizar para evitar lesiones.
5. Ten en cuenta siempre que la hidratación es fundamental antes, durante y después de la práctica.
6. Inicia el ejercicio de modo progresivo.
7. Asegúrate de hacerlo correctamente.
8. Sé constante; cada vez tu cuerpo experimentará menor sensación de cansancio y, por tanto, mayor bienestar.
9. Recuerda que el descanso es parte importante y necesaria del entrenamiento para que el organismo se recupere tras el esfuerzo.
10. Si tienes alguna patología, consulta a un especialista antes de comenzar.

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 08/08/2019  
Número: PRL20/2019



El ejercicio físico no solo previene enfermedades y lesiones, sino que aumenta la esperanza de vida y mejora la calidad de la misma posibilitando un envejecimiento activo.

**Sandra Mañé López**

Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales  
Responsable de la Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA