

ACTIVIDAD FÍSICA

la medicina para el mundo moderno

Loreto Pacho Pastrana // Claudia Santos García



Primera edición: diciembre 2020

Depósito legal: AL 2534-2020

ISBN: 978-84-1374-903-7

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Loreto Pacho Pastrana y Claudia Santos García

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Loreto Pacho y Claudia Santos

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España — Printed in Spain


Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses en la realización del presente libro.

Las autoras de la presente obra no se hacen responsables en ningún sentido de lesiones o complicaciones derivadas de las diferentes recomendaciones deportivas de este libro. Se debe consultar a un médico antes de iniciar un programa de actividad física.



**Eternamente agradecidas
a nuestros padres por
habernos involucrado
desde pequeñas en
el deporte y habernos
contagiado sus valores.**

**Lo que somos hoy se
lo debemos a ellos y al
deporte.**

¡Gracias!



**Quiénes
somos?**

Loreto Pacho Pastrana

(León, 1990)

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de León. Profesora de Educación Física.

Llevo haciendo deporte desde los tres años y desde muy pequeña he estado concienciada sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable. Siempre he creído en la actividad física y en el deporte como solución a casi todos los problemas. Por ello decidí plantear a mi amiga de la infancia plasmar mi pasión y el sentimiento fuerte que llevo de intentar transmitir y contagiar la crucial necesidad de movimiento y de llevar un estilo de vida saludable.

Claudia Santos García

(León, 1995)

Graduada en Medicina en la Universidad de Cantabria. Residente de Cardiología en León.

Desde los tres años he practicado varios deportes, con una pasión especial por el baloncesto y el taekwondo. Siempre he sentido la actividad física como una parte fundamental del día a día, como comer o dormir. Cuando mi amiga me propuso participar en esta obra no pude negarme. Además de cultivar nuestras pasiones, ahora podemos trasmitirlas.

ÍNDICE

1. Movimiento, bien de primera necesidad.....	17
2. Sedentarismo: el enemigo peligroso.....	31
3. Cómo crear hábitos.....	39
4. Actividad física y estrés.....	51
5. Actividad física y depresión.....	61
6. Actividad física y obesidad.....	71
7. Actividad física y demás patologías.....	89
8. Actividad física en niños y adolescentes....	105
9. Actividad física y bienestar corporativo.....	117
10. Actividad física en otros ámbitos del mundo moderno.....	133
11. Somos lo que comemos.....	151
Anexos.....	163
Bibliografía.....	189

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES CONSUSTANCIAL A NUESTRA ESPECIE.

Todos hemos oído desde tiempos inmemorables que el ejercicio físico es bueno para nuestra salud. Suena a retahíla y parece que de tanto oírlo pierde su sentido.

Está científicamente comprobado y socialmente aceptado que llevar un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad. Por otra parte, los sujetos activos perciben una mejor calidad de vida, la cual se ve incrementada con un aumento de la práctica física. A su vez, el ejercicio unido a esta forma de vida crea personas positivas en sus visiones y comportamientos, es decir, con una alta autoestima y personalidad, logrando ser ciudadanos sanos, seguros de sí mismos, trabajadores y respetuosos.

Es muy sorprendente que, a pesar de la infinidad de bondades que la actividad físico-deportiva ofrece, siga estando relegada a un papel secundario o incluso inexistente.

Con este libro-guía queremos mostrar los beneficios que la práctica física tiene a nivel psíquico, cognitivo, fisiológico, social y emocional. Dando solución y ayudando a convivir de manera positiva y con calidad de vida con las diferentes patologías y problemas más comunes. Asimismo, trataremos de acompañar a los padres en la etapa académica de sus hijos, tanto niños como adolescentes, mostrándoles los beneficios que la práctica deportiva tiene para lograr un óptimo rendimiento académico. También trataremos de convencer a los directivos de que la actividad físico-deportiva en su empresa no es un gasto, sino una inversión; y redundante en una mejor productividad.

Así pues, no parece exagerado decir que una población sana hará una sociedad sana y no solo en cuanto a la salud pública se refiere. ¡Qué necesario es comportarnos y tratarnos con respeto y humanidad!

Cada día es una oportunidad para tomar una buena decisión. Hoy decide apostar por tu salud. Este libro es un buen comienzo.

«Haz de tu salud tu mejor fondo de inversión. Invierte en ti, invierte en salud»

1.

**MOVIMIENTO,
BIEN DE
PRIMERA
NECESIDAD**



**«El movimiento es vida.
Sin movimiento la vida es inconcebible»**
