

PROMOPREVE

Newsletter de Promoción de la Salud y
Prevención de la Enfermedad

Suscripción (alta/baja) en:
edusalud@car.m.es



Edita: Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud

Día mundial contra el cáncer de mama "19 de octubre"

El cáncer de mama es la neoplasia más frecuente en mujeres. **Evitar el consumo de alcohol y realizar actividad física reducen el riesgo.** Además, la Consejería de Salud aborda su detección precoz con un programa preventivo dirigido a mujeres de la Región de Murcia.



[Saber más sobre el programa](#)

EN ESTE NÚMERO:

1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

¿Por qué es importante la actividad física?

Beneficios del ejercicio para la salud física y mental.

1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

¿Por qué es importante la actividad física?

Independientemente de la edad, el ejercicio y la actividad física puede beneficiar muchas áreas de su vida. Mantenerse activo puede ayudarlo a:

- Conservar y mejorar su fuerza para que pueda mantenerse independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y reducir la fatiga.
- Mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener [caídas y lesiones relacionadas](#).
- [Controlar y prevenir algunas enfermedades](#) como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama y de colon.
- [Dormir mejor](#).
- Reducir los niveles de estrés y ansiedad.
- Alcanzar o [mantener un peso saludable](#) y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo.
- Posiblemente mejorar o mantener algunos aspectos de la [función cognitiva](#), como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad.
- Mejorar su estado de ánimo.

¿Está pensando en tomarse un tiempo para hacer ejercicio?

¡Pruebe alguna de estas sugerencias!



Resistencia

Los ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.



Flexibilidad

Estirar los músculos puede mejorar su flexibilidad y, así, facilitar las tareas cotidianas.



Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y pueden mejorar su equilibrio.



Fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudarle a mantenerse independiente y prevenir lesiones provocadas por una caída.



Para aprender más sobre el ejercicio, visite: www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.

Beneficios del ejercicio para la salud física y mental

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio no solo es bueno para la salud física, también apoya la salud emocional y mental. Puede hacer ejercicio con amistades y obtener el beneficio adicional del apoyo emocional. Entonces, la próxima vez que se sienta con ansiedad o estrés, ¡intente levantarse y comience a moverse!

Beneficios del ejercicio para su salud física y mental

¿Se ha sentido decaído estos días? ¡Pruebe hacer ejercicio para mejorar su ánimo!



Obtenga más información sobre los beneficios del ejercicio para su salud física y mental www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.



Es importante elegir ropa y zapatos que sean apropiados para [el ejercicio y la actividad física que planea realizar](#). Asegúrese de que su ropa y calzado sean cómodos y seguros para mantenerse activo.