

CECOVA i Sanitat aconsella mitja hora d'esport moderat cinc dies per setmana

jueves, 27 de enero, 10.32



VALÈNCIA, 27 (EUROPA PRESS) Mitja hora d'activitat física moderada cinc dies per setmana ajuda a reduir el risc de malalties cardiovasculars, els accidents cerebrals, la diabetis tipus II i el càncer de còlon i de mama. És un dels consells dels professionals d'Infermeria que participen en la campanya de promoció de la salut de casa del Consell d'Infermeria de la Comunitat Valenciana (CECOVA) i la Direcció General de Salut Pública de la Conselleria de Sanitat.

Segons ha informat CECOVA, en el marc d'esta campanya, dirigida especialment a la tercera edat i el col·lectiu d'estimes, un professional d'Infermeria impartirà este dijous dia 27 a les 17.00 hores a la seu de Tyrius de la pedania de Castellar-Oliveral de València una conferència sobre l'exercici físic en la prevenció de malalties.

Els consells oferits pels professionals d'Infermeria incidixen que trenta minuts d'activitat física regular d'intensitat moderada durant cinc dies per setmana reduïxen el risc de malalties cardiovasculars, accidents vasculars cerebrals, diabetis de tipus II i càncer de còlon i càncer de mama.

A més, l'activitat física també pot ser beneficiosa per a la salut gràcies als seus efectes positius en la prevenció de la hipertensió, osteoporosi i risc de caigudes; el pes i la composició corporals; els trastorns de l'aparell locomotor, com l'artrosi i les lumbàlgies; i la salut mental i psíquica.

Alhora, la pràctica d'esport moderat també facilita la reducció de la depressió, l'ansietat i l'estrès; el control de comportaments de risc, sobretot entre els nens i els joves (per exemple, consum de tabac, alcohol i altres substàncies, dietes malsanes i violència).

Els beneficis de l'activitat física en els joves són majors ja que permet desenvolupar un aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions) sa; desenvolupar un sistema cardiovascular (cor i pulmons) sa; desenvolupar un sistema neuromuscular (coordinació i control dels moviments) sa; i mantindre un pes corporal saludable.

De la mateixa manera, també són destacables els beneficis psicològics de l'activitat física per als adolescents gràcies a la millora del seu control de l'ansietat i la depressió; el desenvolupament social, donant-los l'oportunitat d'expressar-se i fomentant l'autoconfiança i la integració i les interaccions socials; i afavorix l'adopció d'altres comportaments saludables.

En este sentit, l'activitat física regular també pot ser beneficiosa per a la comunitat i l'economia gràcies a l'augment de la productivitat laboral; la reducció de l'absentisme i la rotació laborals; la millora del rendiment escolar en el cas d'adolescents. Tot i això, davant de dolor en el pit, coll, braç o espatlla esquerra detenir l'exercici. També si apareix pal·lidesa, transpiració freda, palpitations, debilitat o la falta d'aire no han de ser ignorades.

EQUIP DE PROFESSIONALS

Un equip format per 30 infermeres de València, Castelló i Alacant és l'encarregat d'impartir una sèrie de xerrades informatives en matèria de salut pública amb l'objectiu de millorar la prevenció de malalties cardiovasculars o de l'osteoporosi, incentivar l'alimentació saludable, previndre el tabaquisme i fomentar l'exercici físic, entre d'altres.

La Conselleria de Sanitat va elaborar i va aportar els diferents materials editats relacionats amb la promoció de la salut en l'elaboració dels quals va col·laborar intensament el CECOVA i els col·legis d'Infermeria de València, Castelló i Alacant. De la mateixa manera, la Direcció General de Salut Pública va impartir els plans de formació específics dirigits als professionals d'Infermeria que participen en la campanya de promoció de la salut.

Els tallers de promoció de la salut impartits per professionals d'Infermeria s'estan desenvolupant durant estos mesos en un ampli nombre de localitats de tota la geografia de la Comunitat Valenciana on els assistents, que pertanyen a col·lectius vulnerables com són les