

La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad recomienda actividad física moderada para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#) | Publicada: Hoy | [Noticias de Enfermería](#) , [Noticias de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) , [Noticias de Salud](#) , [Noticias Febrero 2011](#) |

· **Anuncios Google:** [Salud Niños](#) [Bolsa Salud](#) [Salud Oral](#) [Salud Salud](#) [Ozono Salud](#)

La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad recomienda actividad física moderada para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Un profesional de Enfermería imparte hoy jueves día 24 a las 17 horas en el asociación cultural El Piló de Burjassot (Valencia) una conferencia sobre los beneficios del ejercicio físico.

CONSEJO DE ENFERMERIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA



Ver todas las noticias por [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#)

Valencia, febrero de 2011.- Media hora de ejercicio físico moderado, al menos, cinco días por semana ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrales, la diabetes tipo II y el cáncer de colon y de mama. Es uno de los consejos de los profesionales de Enfermería que participan en la campaña de promoción de la salud dirigida especialmente a la tercera edad y el colectivo de amas de casa del Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad.

En el marco de esta campaña, organizada en colaboración con la Asociación de Amas de Casa Tyrius, el Consejo Valenciano de Personas Mayores y la Unión Democrática de Pensionistas de España, un profesional de Enfermería impartirá hoy jueves día 24 a las 17 horas en el asociación cultural El Piló de Burjassot (Valencia) una conferencia sobre los beneficios del ejercicio físico en la prevención de enfermedades.

Consejos sobre actividad física regular

Los consejos ofrecidos por los profesionales de Enfermería inciden en que treinta minutos de actividad física regular de intensidad moderada durante cinco días por semana reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes vasculares cerebrales, diabetes de tipo II y cáncer de colon y cáncer de mama.

Además, la actividad física también puede ser beneficiosa para la salud gracias a sus efectos positivos en la prevención de la hipertensión, osteoporosis y riesgo de caídas; el peso y la composición corporales; los trastornos del aparato locomotor, como la artrosis y las lumbalgias; y la salud mental y psíquica.

La práctica de deporte moderado también facilita la reducción de la depresión, la ansiedad y el estrés; el control de comportamientos de riesgo, sobre todo entre los niños y los jóvenes (por ejemplo, consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, dietas malsanas y violencia).

Los beneficios de la actividad física en los jóvenes son mayores ya que permite desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; desarrollar un sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) sano; y mantener un peso corporal saludable. Del mismo modo, también son destacables los beneficios psicológicos de la actividad física para los adolescentes gracias a la mejora de su control de la ansiedad y la depresión; el desarrollo social, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza y la integración y las interacciones sociales; y favorece la adopción de otros comportamientos saludables

En este sentido, la actividad física regular también puede ser beneficiosa para la comunidad y la economía gracias al aumento de la productividad laboral; la reducción del absentismo y la rotación laborales; la mejora del rendimiento escolar en el caso de adolescentes. Sin embargo, ante dolor en el pecho, cuello, brazo u hombro izquierdo detener el ejercicio. También si aparece palidez, transpiración fría, palpitaciones, debilidad o la falta de aire no

deben ser ignoradas.

Equipo de profesionales de Enfermería

Un equipo formado por 30 enfermeras de Valencia, Castellón y Alicante es el encargado de impartir una serie de charlas informativas en materia de salud pública con el objetivo de mejorar la prevención de enfermedades cardiovasculares o de la osteoporosis, incentivar la alimentación saludable, prevenir el tabaquismo y fomentar el ejercicio físico, entre otros.

La Conselleria de Sanidad elaboró y aportó los distintos materiales editados relacionados con la promoción de la salud en cuya elaboración colaboró intensamente el CECOVA y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante. Del mismo modo, la Dirección General de Salud Pública impartió los planes de formación específicos dirigidos a los profesionales de Enfermería que participan en la campaña de promoción de la salud.

Los talleres de promoción de la salud impartidos por profesionales de Enfermería se están desarrollando durante estos meses en un amplio número de localidades de toda la geografía de la Comunitat Valenciana donde los asistentes, que pertenecen a colectivos vulnerables como son las personas de la tercera edad, reciben formación de primera mano sobre alimentación saludable, ejercicio físico o prevención de enfermedades.