

# 7 CONSEJOS CLAVE PARA LA PRÁCTICA SEGURA DE EJERCICIO FÍSICO



Si padeces algún problema de salud, infórmate antes de iniciar un entrenamiento. **Acude a tu Enfermera de Atención Primaria**, quien te dará las indicaciones a seguir. Si estás pasando un proceso de salud agudo (resfriado, fiebre...) no se aconseja realizar actividad física que suponga un sobreesfuerzo.

## 1 INFÓRMATE

Utiliza **calzado y ropa cómodos** y adecuados. **Protégete** del frío y el sol con gafas de sol y gorra y usa protección solar.

## 2 HIDRÁTATE

Antes, durante y después de cada entrenamiento para reponer las pérdidas de **agua y sales**.

## 3 PREPÁRATE

Antes de iniciar el ejercicio, **calienta unos minutos** para evitar lesiones.

## 4 CALENTAMIENTO

Al concluir el ejercicio, evita detenerte bruscamente, realiza **ejercicios de estiramiento** para prevenir lesiones.

## 5 ESTIRAMIENTO

## 6 ENTRENAMIENTO

Si acabas de iniciarte en la práctica de ejercicio físico, empieza de forma progresiva, alterna días de **entrenamiento y descanso**.

## 7 SOLICITA AYUDA SANITARIA

Si sientes dolor en el pecho, dificultad respiratoria, fuerte dolor de cabeza, mareo, vómitos, debilidad muscular o cualquier molestia que te impida continuar tu ritmo, solicita **ayuda sanitaria**.

## RECOMENDACIONES DE TU ENFERMERA

LA PRÁCTICA DE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA ES BENEFIOSA PARA TU SALUD, PERO ES PRECISO SEGUIR ALGUNAS PAUTAS PARA DISFRUTAR Y EVITAR LESIONES U OTROS PROBLEMAS DE SALUD.