

Capacitate.



Curso Alimentación y Actividad Física

Módulo 8 / Resumen imprimible

El agua es un nutriente esencial porque se necesita en cantidades superiores a las que pueden producirse en el organismo. No existe sistema en el organismo que no dependa de la presencia de agua: ocupa los espacios intra y extracelulares, contribuye a la estructura de macromoléculas como las proteínas y el glucógeno, presenta un rol fundamental durante la digestión, absorción, transporte y utilización de los nutrientes, constituye el medio de eliminación de toxinas y catabolitos y es indispensable en el mecanismo de la termorregulación.

Principalmente encontramos los siguientes tipos de agua:

- **Agua potable:** Generalmente proviene de red. Sufre un proceso de potabilización.
- **Agua mineralizada artificialmente:** Sufre un proceso de mineralización donde se le agrega el contenido mineral de manera artificial, con dosis muy controladas de cada componente, y es envasada en los establecimientos en donde fue procesada.
- **Agua mineral Natural:** Sin proceso ni agregados. Envasada en lugar de origen, con el contenido mineral que le otorga la naturaleza. Los minerales presentes se encuentran en muy baja cantidad. Estos le brindan al agua diferentes características y propiedades, entre ellas, sensoriales.

En cuanto a las recomendaciones de ingesta diaria total de agua como bebidas, puede variar entre 2 y 2,5 litros por día.

La mejor fuente de ingesta es el agua potable y pura. Su ingesta diaria no debería ser menor a las dos terceras partes de la recomendación diaria de agua, aproximadamente unos 1500 mililitros.

La ingesta de azúcares no debe superar el 10 por ciento de la ingesta energética diaria. En términos de bebidas azucaradas, se recomienda un máximo de 250 mililitros diarios

El consumo de agua bajo la forma de sopas y caldos comerciales es una fuente innecesariamente elevada de sodio en la dieta. Estos se pueden reemplazar por caldos de verduras caseros. Bajando las cantidades de sodio por día, podemos prevenir la hipertensión.

Cuando hay deficiencia de agua en el organismo, se denomina **deshidratación** y se define como la pérdida de un 1 por ciento o más del peso corporal como resultado de la pérdida de líquidos. La deshidratación puede ser aguda como consecuencia de un ejercicio físico intenso, o crónica cuando por períodos prolongados el aporte de agua es menor a las pérdidas diarias.

La Deshidratación es un desbalance de líquidos, dado entre el ingreso y egreso de los mismos.

Los ingresos de líquidos se dan a través de:

- El agua metabólica
- El agua contenida en los alimentos
- Y la ingesta de líquidos

Por otro lado, los egresos se dan a través de:

- La Materia Fecal
- La Respiración
- La Piel
- Y la orina

Hay dos tipos de deshidratación:

A corto plazo: cuando la hidratación no se produce en un corto periodo tras sufrir una gran pérdida de agua, ejemplo: tras la realización de un ejercicio intenso, la deshidratación ocurre en un corto lapso de tiempo. Algunos de los síntomas que pueden aparecer son:

- Impacto en el rendimiento cognitivo
- Aumento de fatiga
- Disminución de la memoria
- Somnolencia
- Aumento de tensión/Ansiedad
- Dificultad para completar una tarea

A largo plazo: Por otro lado, cuando por períodos prolongados el aporte de agua es menor a las pérdidas diarias, la deshidratación es a largo plazo. Algunos de los síntomas que pueden aparecer son:

- Cálculos renales e Infecciones urinarias.
- Si el periodo es de días, puede llevar a la muerte.

Se aconseja beber antes, durante y luego del ejercicio, la cantidad suficiente para recuperar las pérdidas de líquidos, sin esperar que la sensación de sed aparezca. Para ejercicios que tengan una duración inferior a una hora, no es necesaria una hidratación durante el mismo.

Alimentos vehiculadores de agua (frutas-verduras).

Los alimentos que contienen en su composición grandes cantidades de agua se los llama alimentos vehiculadores de agua. Es importante tener en cuenta que la recomendación de ingesta de agua a través de los alimentos, varía entre 0,5 a 0,7 litros por día.

El contenido de Agua en ciertos alimentos varía entre:

- 95 a 85 ml cada 100 gramos: Esto principalmente en frutas, verduras de hoja y leche.
- 80 a 70 ml cada 100 gramos: Principalmente, en quesos duros, tubérculos, cereales cocidos y huevo.
- 65 a 30 ml cada 100 gramos: Principalmente en Carnes cocidas, panes y galletas.

En sus comienzos, la actividad física y entrenamientos fueron pensados con objetivos bélicos, dando origen al deporte y a la actividad física lúdica.

En el año Dos Mil Ochocientos ochenta (2880 A.C) Antes de Cristo, se encontró un escrito en el que se hacía referencia a ejercicios respiratorios con efectos terapéuticos representando simultáneamente un punto de referencia para las aplicaciones de técnicas fisioterapéuticas por medio del ejercicio físico.

Posteriormente, en el año Mil Ochocientos ochenta Antes de Cristo (1880 A.C), se encontraron numerosos aforismos acerca de las virtudes del movimiento como forma terapéutica para mejor funcionamiento corporal.

En torno al mundo Grecorromano

Los griegos en el período helenístico dan origen a las leyes del funcionamiento que rigen al ejercicio físico. Este será considerado como medio de salud en el mundo greco mediterráneo.

El ejercicio físico es concebido como elemento de la armonía y como ley esencial de la vida. Este además construye la forma corporal, da gracia, soltura al movimiento y revigoriza el músculo; todo ello induce a la armonía, a la mejora de salud y bienestar.

Frente a esta concepción de salud, los griegos exponen su teoría de los cuatro humores.

Tanto griegos y romanos como el resto de sociedades más contemporáneas europeas adoptaron y adaptaron la filosofía médica clásica, considerando que cada uno de los cuatro humores aumentaba o disminuía en función de la dieta y la actividad de cada individuo. Cuando un paciente sufría de superávit o desequilibrio de líquidos, entonces su personalidad y su salud se veían afectadas.

De este modo el ejercicio físico adquiere una nueva dimensión filosófica. Los humores podrían ser eliminados mediante el ejercicio físico para restablecer el justo equilibrio de la salud.

Aristóteles, por otra parte, describe por primera vez las acciones de los músculos y realiza reflexiones analíticas señalando por ejemplo que, los corredores elevan su velocidad si balancean los brazos, ya que en la extensión de los mismos existe una especie de apoyo sobre las manos y las muñecas.

En la época romana también se estableció la diferencia entre nervios motores y sensitivos, y que es el tono muscular.

Mundo moderno

Leonardo da Vinci se interesó por el movimiento humano, el centro de gravedad, la marcha, etc.

Por otro lado, Alfonso Borelli (1608-1679) distinguía las contracciones tónicas de las voluntarias. Y relacionó también el movimiento muscular con los principios mecánicos.

En mil seiscientos sesenta y siete, Stensen señaló que la parte central de los músculos es la que se contrae respecto a los extremos. Afirmó también que la contracción es, simplemente, el

acortamiento de cada una de sus fibras y no obedece a ninguna ganancia o pérdida de sustancia.

Por otra parte, en mil setecientos ochenta y seis, Luigi Galvani estudió los efectos de la electricidad sobre los músculos de la rana, siendo la primera manifestación explícita de la existencia de potenciales eléctricos en nervios y músculos. Posteriormente, Emil Du Bois-Reymond (1881-1896) estableció las bases de la electrofisiología moderna.

Más tarde, Magnus, en 1937 aseguró que la combustión era producida en todos los tejidos del organismo. Éste demostró que la sangre arterial contenía menos Dióxido de Carbono que la sangre venosa. Esto último se relaciona con el transporte de oxígeno y dióxido de carbono, en relación con el ejercicio.

Medida del gasto calórico

A fines del mil ochocientos se construyó un calorímetro que medía con gran exactitud el valor calórico del oxígeno, de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Esto también proporcionó las bases para calcular el porcentaje de grasas e hidratos de carbono utilizados durante el ejercicio.

Atwater y Rosa, en mil ochocientos noventa y nueve, demostraron que el recambio energético durante la realización del ejercicio físico responde a la ley de conservación de la energía. Este trabajo representa uno de los aportes fundamentales en el campo de la fisiología del ejercicio.

Posteriormente en mil novecientos veinticinco, en Gran Bretaña y luego en Alemania, comenzaron con las mediciones de consumo de máximo oxígeno. Gracias a estos adelantos se pudo comprobar la relación lineal entre la carga de trabajo y el consumo de oxígeno; y entre ambas y la Frecuencia Cardíaca.

Por otro lado, Fletcher y Hopkins establecieron la relación que existe entre la formación de ácido láctico y la contracción muscular. Estos investigadores probaron que un músculo de rana

aislado se contrae en ausencia de oxígeno con acumulación de ácido láctico, y que este desaparece si a él músculo se lo vuelve a exponer al mismo.

Actividad física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular, cuyo resultado implica un gasto de energía.

Tenemos Actividad física No estructurada y estructurada.

- Actividad Física No Estructurada:

Incluye a las actividades de la vida diaria, como limpiar, caminar, jugar, etc.

- Actividad Física Estructurada o Ejercicio:

Es todo programa planificado y diseñado para mejorar la condición física.

Las dimensiones donde se desenvuelve la actividad física son:

- las actividades ocupacionales,
- de casa,
- de transporte
- y de tiempo libre, esta última puede ser subdividida en:
 - actividades deportivas recreativas,
 - de entrenamiento o de ejercicio.

Podemos categorizar la actividad física según sus propiedades, mecánica o metabólica.

- En la actividad física mecánica, se tiene en cuenta si la tensión de la contracción muscular genera movimiento, dicho de otra manera, si existe contracción isométrica, en la cual no hay cambio de la longitud del músculo, es decir no hay movimiento, o si por el contrario existe contracción isotónica que genera una tensión constante durante el ejercicio dinámico suponiendo la presencia de movimiento.
- En cambio en la categoría metabólica se clasifica, según, el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a diferentes intensidades.

Como subcategorías de Actividad Física encontramos: el ejercicio y el deporte

El término **ejercicio** o su equivalente, “entrenamiento físico”, lo podemos definir como una subcategoría de la actividad física siendo planeado, estructurado y repetitivo.

En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requiere un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir se trabaja a intensidades submarinas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular.

Por otro lado, en lo que refiere al **deporte** debemos ubicarlo como una subcategoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que habitualmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentado por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. Su objetivo principal no es el de mejorar o mantener la salud, sino que está hecho principalmente para competir.

Por otro lado, como productos de la actividad física, podemos encontrar:

- **Aptitud física:** En relación a este término, hay que decir que por la mayoría de las definiciones encontradas coinciden en que ésta es la habilidad que posee una persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria con el objetivo de mejorar calidad de vida.

Sus componentes relacionados con la salud son:

- La condición cardiovascular y respiratoria
- La composición corporal
- La fuerza y la resistencia muscular
- Los aspectos neuromotores
- La flexibilidad

La articulación de todas estas capacidades permite afrontar las exigencias de la vida cotidiana.

 **Capacitarte.**

Los beneficios principales por practicar actividad física con regularidad son:

- Mejora las funciones cardiorrespiratorias
- Mejora la fuerza muscular
- Reduce la grasa corporal
- Mejora el perfil de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- Aumenta la salud ósea
- Disminuye la presencia de síntomas de depresión.

- **Aptitud física de salud:**

Como su nombre lo dice se relaciona con salud, y su importancia radica en que esta incluye atributos básicos como la resistencia cardiorespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad, como los componentes que permiten promover salud y bienestar.

Por consiguiente el resto de atributos tienen una importancia relativa que van a depender del rendimiento particular de la persona y del objetivo en salud que se quiera alcanzar.

- **Aptitud física de desempeño:**

Con ella se busca el alto rendimiento deportivo, de ahí que se consideran como importantes además de los atributos básicos, los atributos relacionados con las destrezas como la coordinación, el balance, el tiempo de reacción, la velocidad; de modo que se buscan capacidades motoras específicas para cada actividad competitiva o deporte.

- **Aptitud física fisiológica:**

Indica el funcionamiento de los sistemas biológicos como: el metabólico, el morfológico y la integridad ósea; sistemas que pueden mejorar notablemente con bajos incrementos de actividad física sin necesidad de entrenamientos que tengan por objetivo mejorar el desempeño físico, así como el consumo de oxígeno.

Con respecto al término **salud**, se describe como un proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, lo que permite adaptarse para disfrutar de la vida, mientras crecemos, maduramos, envejecemos; es decir, una adaptación constante a las condiciones de vida, para poder realizarnos personal o colectivamente.

En lo que refiere a **bienestar**, se dice, que es otro de los términos usados de diferentes maneras, lo que puede generar confusión.

Ahora bien, con respecto a la relación entre salud y bienestar, se encontró que esta última es un componente positivo de la salud, una subcategoría, que refleja la capacidad del individuo para disfrutar la vida exitosamente, es decir, sentirse bien en el contexto físico, social, intelectual, emocional, espiritual, profesional y ambiental.

Recomendaciones...

Según el Manual de Actividad Física y Salud, año 2013, del Ministerio de Salud de la Nación para niños y adolescentes (en línea con las recomendaciones de OMS, 2010) recomienda:

- Para niños de 5 a 17 años, acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, de resistencia cardiorrespiratoria.

Se aconseja también incorporar actividades intensas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Para adultos (en línea con las recomendaciones de las Guías del Centro de Control y Prevención de Enfermedades Crónicas de los Estados Unidos, 2008) con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, de salud ósea y reducción del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y depresión, se recomienda:

- 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad aeróbica de moderada intensidad, como caminar rápido o
- 75 minutos (1 hora y 15 minutos) por semana de actividad aeróbica intensa, como trotar o correr, o
- Un equivalente combinando la actividad aeróbica moderada e intensa.

- Además, los adultos deberían incluir también actividades de fortalecimiento muscular en 2 o más días a la semana trabajando todos los grupos musculares más importante (miembros inferiores, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros y miembros superiores).

Y para adultos mayores, se aconseja:

- Un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada,
- O bien, no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien, una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa
- Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar por lo menos tres o más días a la semana para realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- Se recomienda que también realicen actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.

Para mayores beneficios para la salud en general, se aconseja realizar:

- 300 minutos semanales de actividad física moderada aeróbica
- O 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica
- O una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa
- Y dos veces o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Los **principales objetivos** que motivan a las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte a llevar una alimentación saludable son:

- optimizar el estado de salud y el rendimiento físico,
- alcanzar y mantener una composición corporal adecuada,
- prevenir lesiones o injurias
- y contar con una planificación de las comidas, antes y después del entrenamiento, para que la recuperación sea más óptima.

Las necesidades energéticas para personas que practican actividad física van a depender de

- la edad,
- sexo,
- peso,
- altura,
- estado de nutrición,
- y fundamentalmente del tipo, frecuencia e intensidad del entrenamiento.

Las calorías que necesita cada individuo serán determinadas por un profesional de la salud.

En cuanto a las necesidades de **hidratos de carbono**

En algunos casos, cuando las necesidades son muy elevadas, es preciso recurrir a suplementación para poder alcanzarlas. Es importante tener en cuenta que si el especialista

indica consumir una alta cantidad de hidratos de carbono, es necesario no consumir una excesiva cantidad de alimentos ricos en fibras, ya que estos al aumentar la saciedad, hará difícil alcanzar la ingesta calórica deseada.

Proteínas

El Consenso de Nutrición Deportiva del Comité Olímpico Internacional sugiere de 1,2 a 1,6 gramos de proteínas por Kilogramo por día. El límite inferior suele indicarse para deportes de resistencia y el superior para los deportes de fuerza.

Grasas

Hacer una buena selección de este nutriente, jerarquizando el aporte de grasas poliinsaturadas. Ésta última, es una de las grasas saludables, junto con la grasa monoinsaturada. La grasa poliinsaturada se encuentra en alimentos vegetales y animales, tales como los aceites vegetales, el salmón, y algunas nueces y semillas.

Vitaminas y minerales

La actividad física aumenta las necesidades de estos dos micronutrientes. Ambos pueden satisfacerse a través de una alimentación variada. Si bien una deficiencia puede disminuir la performance, un aporte superior a las recomendaciones, no aumentará el rendimiento.

Suplementos

Es importante saber en qué casos debo utilizar los suplementos. La función de éstos es suplir insuficiencias de nutrientes debido a una alimentación inadecuada o estados fisiológicos particulares.

Los suplementos más útiles y que además poseen la aceptación de la comunidad médica son las barras, geles y bebidas deportivas, ya que constituyen una manera práctica de incorporar hidratos de carbono cuando los requerimientos son muy altos.

Tips para quienes practican algún tipo de actividad física o para quienes quieran empezar a hacerlo e incorporarlos en su vida diaria:

- ¡Suma movimiento! Usá las escaleras en lugar del ascensor, bajate del colectivo unas paradas antes, andá caminando a hacer las compras, dá vueltas por el parque más cercano, etc.
- ¡Hacé ejercicio en familia o con amigos! Es una buena forma de mantener la constancia.
- Elegí la actividad que más te guste y esté dentro de tus posibilidades.
- Buscá el mejor momento del día para realizarla
- Usá indumentaria y calzado adecuados.

Los principales beneficios de una alimentación saludable:

- Ayuda a reponer energía
- Evita descompensaciones
- Retrasa la fatiga
- Mejora la composición corporal y la fuerza
- Reduce el riesgo de lesiones y calambres
- Mejora la concentración

Recordar siempre que: No debo realizar actividad física en ayunas. Esto aumenta el riesgo de mareos o desmayos y acelera la aparición de fatiga muscular, lo que afecta al rendimiento.

Ideas de desayunos completos y saludables para arrancar tu día al máximo:

- Yogur descremado con cereales más un jugo de naranja exprimido.
- Infusión con leche descremada más tostadas con mermelada y una fruta.
- Jugo de frutas exprimido más rodaja de pan con queso descremado y dulce compacto (ej. Membrillo/batata)
- Licuado de fruta con leche descremada más galletitas integrales con miel
- Tazón de frutas, cereales y yogur descremado.

Si te cuesta desayunar, levántate un rato antes los días que hacés actividad física y tomá un desayuno más liviano.

Después de comer esperá entre una y dos horas para hacer ejercicio, así evitas malestares digestivos, aprovechás los nutrientes y rendís mejor.

Antes de hacer actividad física comé alimentos de fácil digestión y que te den energía como cereales, pan y pastas preferentemente integrales, acompañados de vegetales; son ricos en hidratos de carbono.

Combinar Leche, yogur, quesos así como carnes magras, pollo sin piel, pescado, y huevos después de hacer actividad física ayuda a recuperarte del desgaste muscular.

Recordá también tener siempre presente la hidratación.

- Toma agua segura, antes, durante y después de hacer ejercicio.

- Aumentá su consumo los días de calor
- Si la actividad fue intensa o prolongada podés tomar una bebida deportiva.
- Si hay sed, hay que prestar atención porque es un síntoma de deshidratación.

Según la Organización Mundial de la Salud, se denominan **productos del tabaco** los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.

La epidemia de tabaquismo es un problema internacional con devastadoras consecuencias sanitarias, sociales, económicas y ambientales que hoy es responsable de más de 5 millones de muertes anuales a nivel mundial, y de costos sanitarios y ambientales que exceden las recaudaciones fiscales por impuestos al tabaco.

Según la Fundación InterAmericana del Corazón, el tabaquismo es una adicción comprobada. La nicotina es una sustancia adictiva, y los cigarrillos y algunos otros productos que contienen tabaco están diseñados con el fin de crear y mantener la dependencia. Asimismo, muchos de los compuestos que contienen y el humo que producen son farmacológicamente activos, tóxicos, mutágenos y cancerígenos, por lo que también ser fumador pasivo, es decir exposición al humo de tabaco sin ser fumador, es causa de enfermedad y muerte.

Está comprobado que la legislación que establece la prohibición completa de publicidad, promoción y patrocinio de productos de tabaco disminuye el consumo en toda la población, más allá del nivel de ingreso y del nivel educativo. Hoy en día es obligatoria una leyenda que figura en el paquete de los cigarrillos que dice: Fumar es perjudicial para la salud. Si miramos con mayor detalle el paquete también observaremos que hay pictogramas (imágenes) que comunican con eficacia los riesgos del consumo de tabaco

Brindar una información adecuada sobre los riesgos del consumo de un producto es una obligación que está contemplada en la ley de defensa al consumidor vigente en nuestro país.

Ambientes 100% libres de humo.

En 2011, Argentina sancionó la Ley Nacional N° 26.687 de control de tabaco que establece la implementación de ambientes 100% libres de humo en todos los espacios cerrados de acceso público y lugares de trabajo. Hoy en día, en gran parte gracias a esta ley, cada vez más personas dejan de fumar.

Un ambiente es 100% libre de humo de tabaco cuando no está permitido fumar en su interior y no admite falsas soluciones como los sectores para fumar, la separación estructural, la ventilación o los aparatos purificadores de aire. Esto implica, por lo tanto, que sólo está permitido fumar al aire libre y lejos de las aberturas para evitar que los tóxicos del tabaco ingresen y contaminen los espacios interiores.

Estrategias útiles para personas cuyo objetivo es abandonar el hábito tabáquico y al mismo tiempo, aminorar lo máximo posible la ganancia de peso.

Es preciso centrarse en los siguientes aspectos:

- **Primero:** La persona que desee dejar el tabaco, debe contar con un plan alimentario adecuado (no específicamente hipocalórico), pero sí es muy importante que cuente con una buena educación alimentaria.
- **Segundo:** Se debe incorporar alimentos que fortalezcan el sistema nervioso (porque el síndrome de abstinencia provoca mucha ansiedad). Se deben consumir alimentos principalmente ricos en vitaminas del complejo B. Alguno de estos alimentos son:
 - la leche y todos los productos lácteos, como por ejemplo el yogur,
 - carnes, como la de ternera, cerdo o cordero, hígado, vísceras, pescados,
 - verduras como espinaca, espárragos,
 - también el germen de trigo y cereales integrales, y
 - frutas como la palta, entre otros, etc.

Tercero: Se recomienda evitar o bien, reducir alimentos y bebidas que sean estimulantes gástricos como la cafeína, condimentos fuertes, alcohol, carnes asadas, frituras, etc., ya que éstos están relacionados con el estímulo del deseo de fumar. Esto es aplicable más que nada cuando recién están comenzando a dejar de fumar.

Cuarto:

Contar con técnicas no culinarias para enfrentar el síndrome de abstinencia (muchos reemplazan el cigarrillo con chicles u otras golosinas). Algunas de estas técnicas que se recomiendan para estos casos son: realizar caminatas, tomarse una ducha con agua tibia, cepillarse los dientes, mojarse la cara con agua fría, tener en la mano un escarbadiantes, lápiz o pelotita por el hábito neuromuscular del fumador. Este hábito llevará un tiempo desacostumbrarse.

Quinto: Fomentar otros hábitos saludables como:

- Ejercicio físico (por lo menos 30 minutos aeróbico)
- Descanso adecuado (mínimo 8 horas)
- Beber abundante agua pura (mínimo 8 vasos)
- Exponerse a la luz solar (no sólo por la vitamina D, sino por el efecto sedante de la exposición al sol en horarios convenientes)

Por último, es importante saber que el fumador enfrenta un gran desafío al dejar de fumar, y ese debe ser su primera meta a alcanzar.

Principales impactos en la salud que provoca el tabaquismo y su relación con la actividad física.

- Los pulmones son responsables de proporcionar oxígeno al torrente sanguíneo. Cuando respiramos, los pulmones toman el oxígeno del aire y lo llevan a la sangre, y estos a su vez son los responsables de la de la eliminación de dióxido de carbono al aire nuevamente. El humo del tabaco afecta particularmente a los pulmones que es por donde ingresa el humo.
 - Millones de personas que son fumadoras padecen de enfermedades pulmonares como es la EPOC. La EPOC es una afección pulmonar que se caracteriza por una obstrucción de las vías aéreas progresiva y en general no reversible. El 90% de los casos se deben al tabaquismo y uno de cada cuatro fumadores la desarrolla.
 - Por lo recién mencionado el tabaquismo, la actividad física y gozar de buena salud no van de la mano. A mediano o largo plazo, al verse deteriorados los pulmones, se verá disminuida también mi capacidad respiratoria, función esencial que necesito para poder realizar actividad física en condiciones normales y no cansarme o tener dolor de pecho debida a la falta de aire.
-