

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Paralelamente a que se hace un Curso para Dejar de Fumar es fundamental comenzar o incrementar la Actividad Física ya que la misma:

- ✓ Produce la liberación de neurotransmisores en el cerebro que generan la sensación de placer y bienestar y ayudan a compensar el cambio neuroquímico producido por el Síndrome de Abstinencia.
- ✓ Constituye una descarga motriz que reduce el estado de ansiedad que puede verse incrementado en las semanas en las que se está dejando de fumar.
- ✓ Contribuye a evitar el aumento de peso ya que ayuda a quemar aquellas calorías que antes el organismo lo hacía porque el hecho de fumar aumenta el metabolismo basal quemando unas 200 calorías diarias en un fumador promedio de un atado.
- ✓ Puede ser una Actividad Sustituta óptima en vez de fumar ya que entretiene y ocupa un tiempo importante.
- ✓ Motiva al observar que los logros en el deporte o cualquier actividad física que se haga aumentan proporcionalmente a la disminución de cigarrillos.

Puede empezar, retomar un deporte; hacer caminatas o bicicleteadas. Programar para los fines de semana actividades al aire libre como paseos por un parque; costanera o caminos arboledados.

Diariamente Ud. Puede sumar movimiento con los siguientes tips:

- Elija concurrir a su trabajo en bicicleta o caminando.
- En su casa efectúe labores que impliquen movimiento como ser: limpieza en general; subir escaleras; jugar con sus hijos o nietos; lavar el auto.
- En el verano nade y diviértase con juegos con agua o en la pileta con su familia y amigos.
- Si tiene una actividad laboral sedentaria; córtela incorporando una pausa para hacer algún ejercicio físico simple como mover brazos y piernas; caminar unos pasos; sentarse y pararse.

Para comenzar o retomar la actividad física consulte a su médico. El mismo le dirá si está en condiciones de hacerlo y lo asesorará acerca de cuál es la más conveniente para Ud.

Grupotabaco