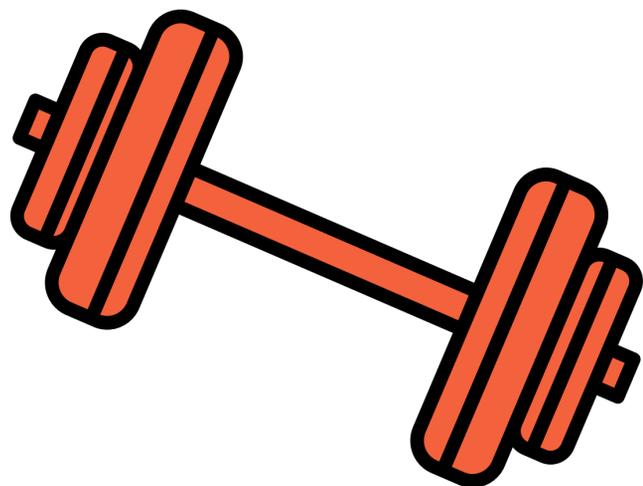


BENEFICIOS DEL DEPORTE



¿QUÉ NOS APORTA?

- Mejora la forma y resistencia física.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y las articulaciones.
- Mantiene la densidad ósea.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Ayuda a controlar el colesterol.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes.
- Fortalece el sistema inmunológico.



Y TAMBIÉN...

- Reduce la fatiga.
- Aumenta la autoestima y mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social y el nivel de depresión.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Incrementa el bienestar general.



DEPORTE PARA TODOS

"Sea cual sea tu discapacidad o el problema de salud que te afecte no debes dejar de practicar deporte"

Adapta los ejercicios o la actividad física, el ritmo y la intensidad a tu estado de salud y la discapacidad o enfermedad crónica que padezcas.



DEPORTE Y EM

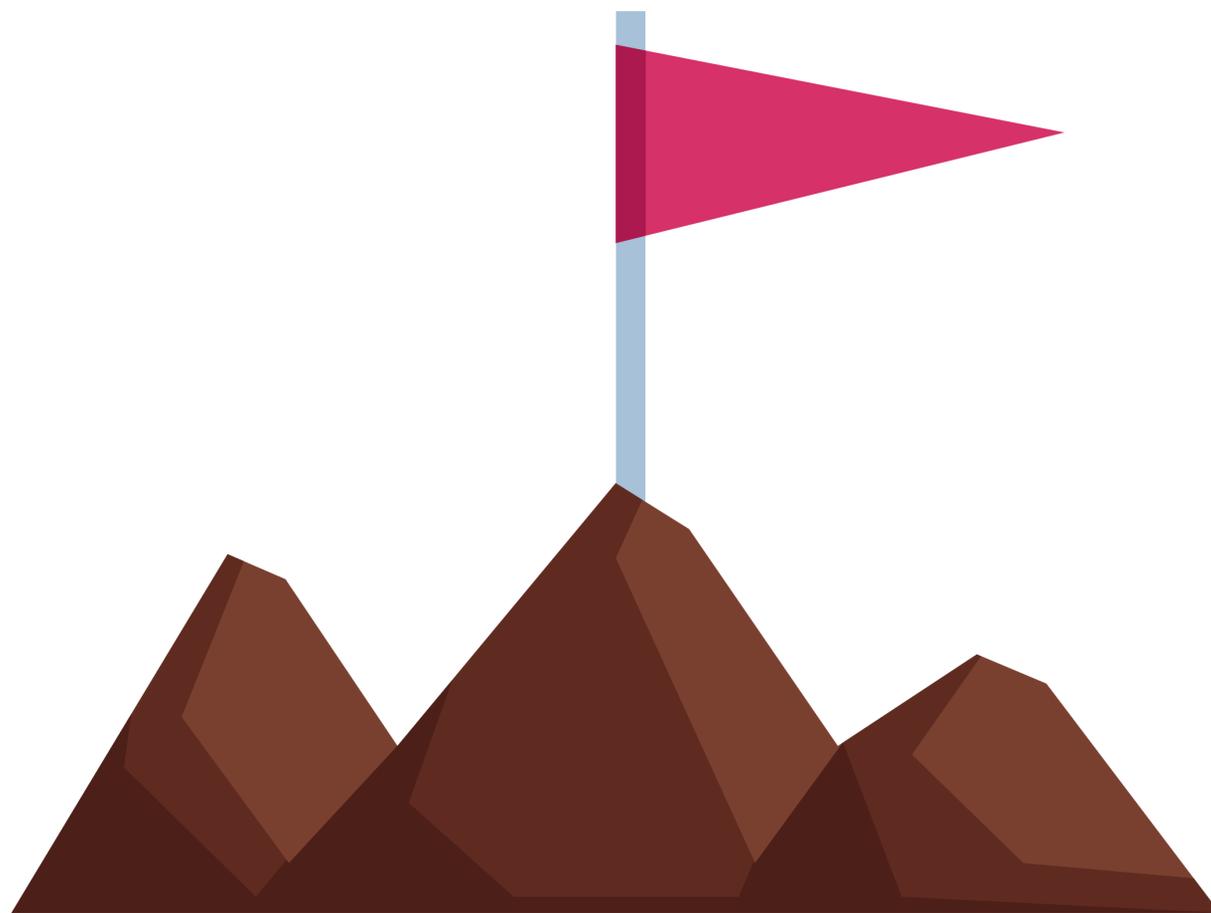
Los pacientes con esclerosis múltiple que hacen deporte de mantenimiento se recuperan mejor de un brote (episodio con síntomas neurológicos, relacionados con el cerebro o la médula espinal) y tendrán menos secuelas.



Sucede lo mismo con los pacientes que eran deportistas antes de la enfermedad.

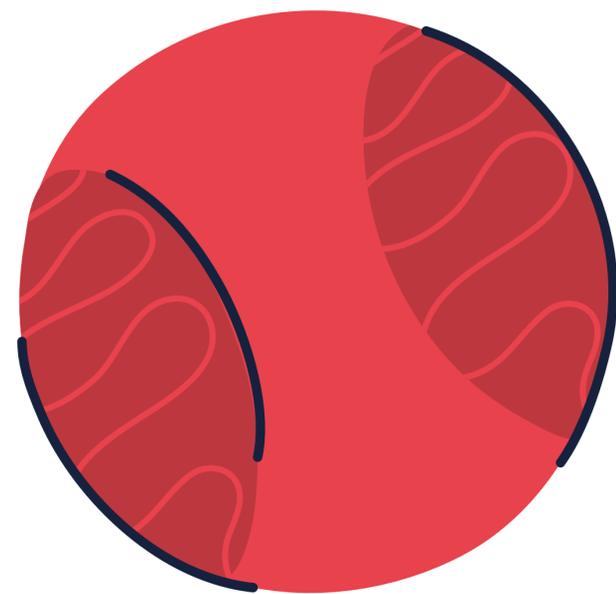
DEPORTE Y EM

Es más importante la constancia que hacer ejercicio de forma extenuante. Por eso hay que practicar aquel deporte que te gusta, adaptándote y sabiendo qué puedes hacer cada día. El reto está en uno mismo.

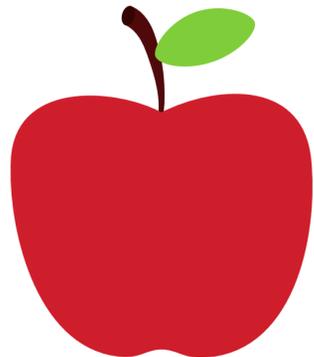
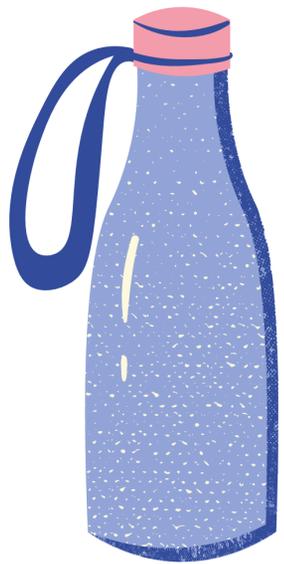


DEPORTE Y EM

En los momentos de estrés y mayor ansiedad y para aquellos pacientes que quieren mejorar su concentración, se aconseja la práctica de ejercicios que aportan relajación, como el yoga, el Pilates y el taichí.



RECOMENDACIONES



- Hidrátate adecuadamente.
- Aliméntate de manera equilibrada.
- Realiza calentamiento previo.
- Dale importancia al descanso.
- Sé paciente y constante.
- Planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física.
- Solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad.
- Practica de forma regular la actividad física que escojas.
- Viste ropa y calzado cómodos y adecuados.

RECUERDA



La práctica deportiva es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad.

Busca la modalidad deportiva que más se adapte a tu condición física actual, enfermedad o discapacidad.