



**Nombre del alumno:**

Elizabeth Guadalupe Espinosa López

**Nombre del profesor:**

Lic. Alfonso Velásquez Pérez

**Licenciatura:**

3er. Cuatrimestre Enfermería Escolarizado

**Materia:**

Fundamentos de Enfermería III

**Nombre del trabajo:**

Ensayo tema:

“Actividad y Ejercicio”

## ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Está de más decir que para mantener un estado de salud elevado, además de llevar una buena alimentación deben tener un constante movimiento o ejercicio. Si la persona lleva una alimentación balanceada pero no realiza ningún tipo de actividad física puede desencadenar alguna enfermedad o en casos menos extremos tendrán un menor rango de condición física que el resto de las personas. Primeramente se debe conocer la percepción de lo que se va a tratar con la persona, en este caso el manejo que tiene de su salud y las cosas que realiza para mejorarla. Para conocer estos aspectos necesitamos ver como la persona controla todo lo relacionado en su salud, su mantenimiento o recuperación. Podemos valorar de acuerdo a sus hábitos higiénicos, es decir, el lavado de manos, dientes, etc. Además de los cuidados o aseos que le dedique a su vivienda, si tiene en regla sus vacunas para prevenir cualquier enfermedad. Otra forma sería si se conoce que la persona tiene hábitos tóxicos. Si conocemos toda esta información podemos dar un resultado dependiendo de los datos que nos proporcionó la persona, podríamos considerar que su estado de salud está en peligro si la persona piensa que su salud es pobre, bebe en exceso, además que fuma o consume drogas.

Podemos considerar fumador a cualquier persona que fume diariamente una cantidad elevada de cigarrillos o cajetillas, o alcohólico a la persona que se encuentra ebrio la mayoría del tiempo, drogadicto si tiene adicción a cualquier sustancia que no cause beneficio a su organismo.

No se necesita realizar demasiado ejercicio, puede ocupar tu tiempo en algún deporte como la natación, o simplemente caminar y así puedes también eliminar el estrés que puedas tener acumulado por trabajo, escuela o problemas personales.

La realización de ejercicio puede traer muchos beneficios para tu organismo, como mejorar tu condición física, le hace bien a tu corazón, puedes quemar grasas innecesarias en tu organismo, en fin, con el ejercicio o cualquier tipo de actividad física estas contribuyendo para poder mejorar o mantener tu salud en un nivel alta y evitar la aparición de enfermedades que puedan traer consecuencias más graves a tu organismo y a tu vida.

Si no realizas una actividad física o ejercicio, puede traer consecuencias unas no tan graves como otras, algunos ejemplos serian; Obesidad si no se lleva una alimentación sana y además no se realiza actividad física, enfermedades del corazón que puede provocar con el tiempo un infarto, diabetes tipo 2 y problemas menos “graves” como la

depresión y ansiedad, es por ello que se necesita que se haga ejercicio por lo menos una o dos veces por semana para evitar y prevenir la aparición de cualquiera de estas enfermedades.

Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, debes empezar de forma pequeña, es decir, un poco tiempo y cada vez debes aumentar la intensidad para lograr que tu cuerpo se acostumbre a la actividad y sea más fácil realizar las dinámicas que se necesiten para mejorar la condición de tu cuerpo y con ello tu salud.

Si ponemos ejemplos de personas, aquella que lleve una alimentación equilibrada y además realice actividad física no presentara ninguna de las enfermedades antes mencionadas por que se está preocupando y poniendo interés a su salud, pero una persona que consume comida chatarra, grasas y no ejerce ningún ejercicio esta demás decir que esa persona es más propensa a sufrir enfermedades porque no le está dando mantenimiento a su cuerpo, es decir no lo está cuidando como debe.

Algunos consejos que puedes seguir para mejorar tu salud son los siguientes; practicar deporte principalmente, respetar el descanso es decir respetar las 8 horas designadas para poder dormir y descansar, mantener una alimentación adecuada con una dieta rica en frutas, verduras, proteína y legumbres, evitar el estrés ya que esta es una de las más enfermedades puede causar por su alta influencia en la mente y el cuerpo, evitar el alcohol y el tabaco que solo nos trae daños a nuestros órganos, hidratarnos constantemente y más si realizamos actividad física ya que al hacer ejercicio por medio del sudor expulsamos demasiada agua de nuestro cuerpo así que es necesario que podamos reponerla con el agua que ingerimos durante o después de la actividad y por ultimo mantener un control en nuestros hábitos, es decir, establecer una hora de comida, ejercicio y nuestras demás actividades para tener una mejor organización.

El ejercicio no solo está destinado a un determinado grupo de personas de una cierta edad, el ejercicio puede y debe ser realizado por cualquier persona no importando la edad ni el sexo, claro que la actividad que se realice siempre será en diferente medida porque un adulto no tiene la misma condición que un niños, el nivel de energía cambia y con ello la capacidad de hacer ciertos ejercicios.

Así se concluye que la actividad física es una de las muchas formas de poder mantener nuestra salud estable, ya que nos ayuda a prevenir enfermedades que pongan en riesgo nuestra salud, además de este patrón existen otros más que nos ayudan a prevenir enfermedades, en este apartado nos enfocamos solamente a la actividad física que como se menciona es uno de los esenciales en los hábitos de las personas.

## **BIBLIOGRAFIA**

*S/A. (S/A). Actividad y ejercicio. En Fundamentos de enfermería III(Pag. 63).  
Madrid: Mosby.*