

La actividad física, la "píldora mágica" para prevenir la Hipertensión (entre otras enfermedades)

La ciencia ha demostrado que la práctica de actividad física es **FUNDAMENTAL** para mantener la salud de los niños y adolescentes. ¿Por qué es importante la práctica regular de actividad física?. ¿Qué efecto tiene sobre la presión arterial?. Lea esta hoja de recomendaciones hasta el final y lo descubrirá.

¿Qué beneficios tiene la práctica de actividad física?



La práctica regular de actividad física, no sólo favorece controlar peso, sino que mejora la condición física (que es la capacidad para hacer un esfuerzo mantenido y un importante marcador de salud), mejora la capacidad de los pulmones, regula los niveles de azúcar y grasas en la sangre, incrementa la fuerza muscular y de los huesos, mejora nuestras defensas y además, disminuye el estrés, aumenta el nivel de felicidad y mejora ¡el rendimiento académico!.

Y si fuera poco, si existe hipertensión, disminuye la presión arterial.

La actividad física, la "píldora mágica" para prevenir la Hipertensión (entre otras enfermedades)

Consejos para conseguir que se practique actividad física en mi familia

¿Cómo hago que mi hij@ practique una hora de actividad física moderada, tal como se recomienda?. ¿Cómo hacer que mi hij@ de dos años esté al menos tres horas activo al día?. Aunque parezca casi imposible, se puede, y se debe hacer todo lo posible para que sea realizada. Aquí le dejamos algunos consejos que le ayudarán para aumentar la salud de su familia.

- Si quiere que su hijo/a haga actividad, practique con él/ella. Sea EJEMPLO!
- Planifique los momentos para hacer actividad a lo largo de la semana: día y hora. No improvise.
- Felicite a su hijo/a cada vez que haga actividad física, y hágale ver lo bien que se siente tras practicarla y lo mucho que progresa
- Nunca limite la actividad física como castigo o por sacar malas notas. La actividad física, entre otros beneficios, mejora el rendimiento escolar
- Si su hijo/a tiene ansiedad o nerviosismo, practique con él/ella actividad física.
- El gran enemigo de la actividad física es el excesivo uso de pantallas. Si hay dificultades para que su hijo/a la practique, mire la cantidad de horas que pasa delante de ellas y límitelo!

Sólo hace falta que usted, como responsable de la SALUD de sus hijo s/as, lo ponga en práctica.

[Por favor, realice esta encuesta y ayúdenos a mejorar el área para padres de HyperchildNET. Le tomará 5 minutos](#)



[Quiere saber más de cómo mejorar la salud cardiovascular de su hij@?. Visítenos en:](#)





Funded by the European Union



HyperChildNET
COST Action

This publication is based upon work from COST Action HyperChildNET, CA19115, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology)

HyperChildNET is a COST Action (CA 19115) aimed at establishing a European sustainable and multidisciplinary network focused on acquiring a holistic understanding of the factors affecting high blood pressure in children in order to propose and implement corrective and preventive actions both globally and locally.

HyperChildNET is funded by COST.

www.hyperchildnet.eu

COST (European Cooperation in Science and Technology) is a funding agency for research and innovation networks.

Our Actions help connect research initiatives across Europe and enable scientists to grow their ideas by sharing them with their peers.

This boosts their research, career and innovation.

www.cost.eu

