

Información para el paciente

CONSEJOS PARA MANTENERSE EN FORMA. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Sello de la Farmacia

El ejercicio físico moderado y regular presenta indudables ventajas para los exfumadores y para quienes tratan de dejar de fumar.

- Ayuda a consumir calorías y por tanto a mantener el peso ideal.
- Normaliza los niveles de colesterol y de tensión arterial.
- Es una distracción que hará que no se acuerde tanto del tabaco.
- Es relajante. Se elimina la tensión y con ella la ansiedad que produce el no fumar. Le hará estar menos irritable.
- Produce sensación de bienestar. Ayuda a sentirse bien y mejora el estado de ánimo. Previene la depresión.
- Comience caminando durante 15-30 minutos. Aumente este tiempo progresivamente a medida que lo tolere mejor. Debe caminar a un paso en el que note que su frecuencia cardíaca aumenta ligeramente. No sirve pasear despacio ni pararse a mirar escaparates. Debe mantener un ritmo uniforme.
- Pruebe a caminar en compañía de alguien. Eso hará menos aburrido el paseo, ayudará a mantener el ritmo y le dará motivación. Debe mantener un ritmo que le permita hablar con su acompañante.

- Evite de momento aquellos deportes que requieren demasiado esfuerzo (squass, por ejemplo) ya que su organismo puede no estar preparado aún y puede ser peligroso.
- La práctica de ejercicio debe ser habitual y rutinaria, todos los días, e intentar que sea a la misma hora. Es una parte más de su tratamiento, tan importante como la alimentación, los parches o chicles.
- Hacer deporte en grupo (tenis, natación, fútbol sala...) puede ser beneficioso, pues es más divertido y aumenta nuestra motivación. Debe tenerse la precaución de no intentar a toda costa seguir el ritmo de los más en forma.

