

L'esport és clau per tindre una bona qualitat de vida. Practicar esport de manera regular millora la salut i promou el benestar físic i psicològic.

Prova de practicar sempre un esport de manera controlada i programada, i més sempre que patisques alguna malaltia crònica.

Malalties com la Diabetis o la Hipertensió, no impedeixen la pràctica esportiva, al contrari, aquesta et pot aportar beneficis.

QUE HAIG DE FER SI VULL PRACTICAR ESPORT?

- Conèixer el teu **estat de condició física** i de salut (consulta amb el metge)
- Comença amb un **calfament**, amb estiraments de tots els grups musculars; t'ajudarà a previndre lesions!
- **No** practiquis esport en **dejuni!** Evitaràs hipoglucèmies.
- Fes una **dieta variada**. Si practiques esport amb regularitat i d'alta intensitat, no t'oblides dels carbohidrats (pasta, arròs, pa)
- No t'oblidis **d'hidratar-te** a sovint, sobretot després de l'exercici.
- La **roba** ha de ser adequada: en climes càlids, roba folgada, de colors clars. En climes fred, porta capes, la primera més ajustada al cos i transpirable.
- Fixa't en la superfície on vas a realitzar l'esport: quan més rígida (ciment, asfalt...), major amortització en el calçat.
- Evita les hores de major temperatura i protegeix-te del sol

COMPTE! COP DE CALOR I DESHIDRATACIÓ

- Sed, mal de cap, irritabletat, debilitat, mareig, rampes musculars, nàusees i vòmits, reducció del rendiment esportiu.
 - Para de fer exercici i hidrata't



BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC

- **Redueix la tensió arterial** de les persones hipertenses
- Millora el **perfil lipídic** i redueix la massa greixosa
- **Disminueix la mortalitat** de pacients amb malalties coronàries i redueix els signes associats (angina, fatiga...)
- Augmenta la **capacitat pulmonar** en pacients amb malalties pulmonars obstructives per efecte antiinflamatori i antioxidant de l'exercici.
- Afavoreix la **sensibilitat de la insulina**, així com la tolerància de la **glucosa** de les persones diabètiques.
- Ajuda a la prevenció de **malalties osteoarticulars** per l'efecte positiu sobre l'elasticitat dels tendons i lligaments, i el dolor
- Paper fonamental per evitar el guany de pes

Atenció si:

- Pateixes **malalties cardíques**: una activitat física intensa i inadaptada pot provocar efectes negatius.
- Tens **diabetis**: l'exercici no planificat i massa intens pot produir-te descompensacions com baixades de sucre.
- Tens **Artrosi**, un exercici moderat ajuda, però intens pot agreujar el desgat ossi.
- Estàs **embarassada**

LESIONS

L'exercici intens, la falta de calfament, l'ús inadequat de roba i equip... poden causar :

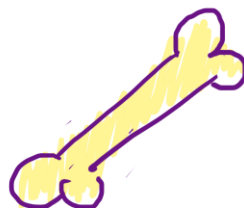
- Fractures, esquinços, torçades**
- Ruptura fibril·lar i inflamacions, tendinitis**
- Laceracions, contusions, abrassions...**

Si et fas mal, deixa de fer l'exercici!

Tractament inicial de les torçades **RICE**: **Repòs, Gel (Ice), Compressió (embenatge), elevació del membre)**

ACUDIX AL TEU METGE SI:

- Dolor intens, llarga durada (> 1 setmana) o progressa, impedit la mobilitat i cursant amb inflamació
- Les molèsties perduren tot el dia.



CENTRE DE SALUD RAFALAFENA CASTELLÓ DE LA PLANA

Carlos Navarro i Cueva
Mariona Herrera i Arrufat
Residents MIR-1 de Medicina Familiar i
Comunitària

RECOMANACIONS A
L'HORA DE FER
ESPORT

