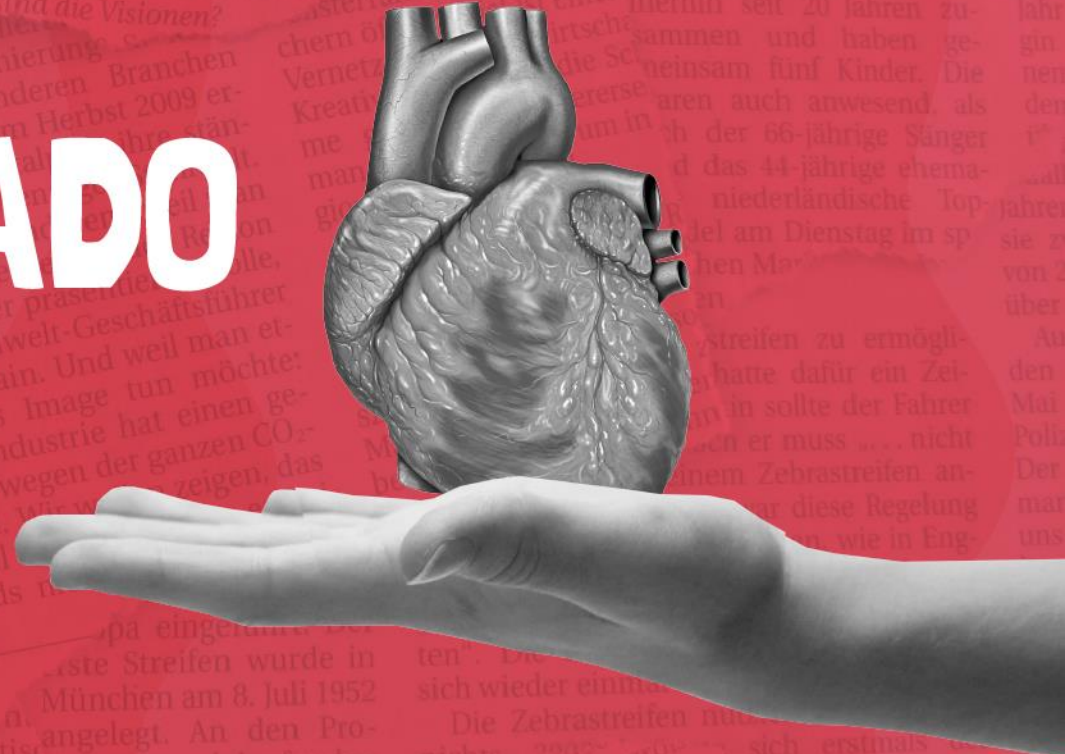


**CAPÍTULO 5:**

# AUTOCUIDADO



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



**ALIMENTACIÓN****SÍNTOMAS Y SIGNOS**

Algunos de los síntomas que se podrían presentar al no realizar la actividad física necesaria para estar saludable corresponderían a: aumento de peso; pérdida de masa muscular; presentar enfermedades en poco tiempo ya que se debilita el sistema inmune; mayor probabilidad para generar ansiedad o depresión; problemas para dormir. Ahora bien, cuando el sedentarismo provoca otras enfermedades estas podrían presentarse en: enfermedades coronarias (dolor de pecho o dificultad al respirar); hipertensión, dificultad al respirar; diabetes y aumento de la sed) (U. Andes, s/f).

Además, se pueden incluir otros signos y síntomas que pueden identificar que se posee un estilo de vida sedentario tales como: restricciones del movimiento, dificultad para agacharse, amarrarse los zapatos, recoger objetos del suelo, etc.; dolor muscular y articular; fatiga; problemas respiratorios; depresión (la actividad física mejora y ayuda al cuerpo para liberar el estrés y a estimular hormonas que producen felicidad). La pérdida de motivación, suele ser uno de los primeros síntomas de la depresión y las actividades físicas y recreativas, pueden contribuir a superarla, siempre con ayuda de una persona profesional.



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

