

VIVIR MÁS Y MEJOR  
**GUÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

# Actividad física

Efectos positivos en  
*nuestro cuerpo y mente*

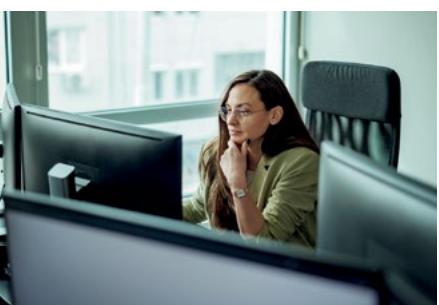
Diferencia entre  
*sedentarismo e inactividad*

Recomendaciones *según la edad*

**Trucos** que te ayudarán  
en el día a día

¿Sabes qué es el *ejercicio oculto*?





# PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

*HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.*

Proponemos empezar modificando aquello que resulte más fácil. **Comenzar con pequeñas metas** y, una vez conseguidas, conseguiremos más fuerza para plantearnos nuevos retos.

En esta guía encontrarás información sencilla y muy útil que te ayudará a **tener un estilo de vida más saludable y ganar años de vida.**



## Sumario

### 03 *Cambia tu estilo de vida*

Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

### 05 *Efectos positivos en nuestro cuerpo y mente*

### 06 *Diferencia entre sedentarismo e inactividad*

### 07 *Recomendaciones de actividad física según la edad*

### 08 *Trucos que te ayudarán en el día a día*

### 09 *¿Sabes qué es el ejercicio oculto?*

### 11 *Consejos para vivir más, mejor y más feliz*

Textos: Rafael Ibarra Pérez  
Coordinación científica por parte de  
SemFYC: Francisco Camarelles Guillen  
Coordinación científica por parte de  
Fundación MAPFRE: Eva Arranz Holguín  
Diseño gráfico: CRAFT  
Fotos: iStock by Getty Images

© Fundación MAPFRE, 2025  
Paseo de Recoletos, 23  
28004 Madrid (España)  
[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

La información sanitaria aquí contenida se proporciona solamente a efectos de información general y con el fin de hacer más saludable nuestro estilo de vida.  
Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información respecto a su salud. Consulte a un profesional sanitario si tiene dudas acerca de su salud.



# Cambia tu estilo de vida

## Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

El secreto radica en tener a punto nuestra máquina del tiempo. Y no es complicado. La comunidad científica ya ha identificado los factores que podrían aumentar las posibilidades de una vida más larga y saludable. Con cada uno de ellos puedes ganar años de vida, pero la suma de todos es lo que realmente importa.

### HOMBRES MUJERES

Hasta  
**12,2**  
AÑOS DE VIDA

Hasta  
**14,1**  
AÑOS DE VIDA

A continuación recogemos los factores que te llevarán a tener un estilo de vida saludable y te ayudarán a **VIVIR MÁS Y MEJOR**.



### 1 Alimentación saludable

Se recomienda seguir una alimentación con variedad de alimentos que brinden los nutrientes necesarios. Trata de mantener un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad.



### 2 Haz ejercicio y evita el sedentarismo

Realiza al menos 30 minutos diarios de actividad moderada, cinco días a la semana y acompaña los, al menos de dos días de ejercicios de fuerza.



### 3 Huye de las conductas de riesgo

Di adiós al tabaco y al alcohol.

1

3

z<sup>z</sup>  
z<sup>z</sup>  
z<sup>z</sup>

### 4 Duerme bien

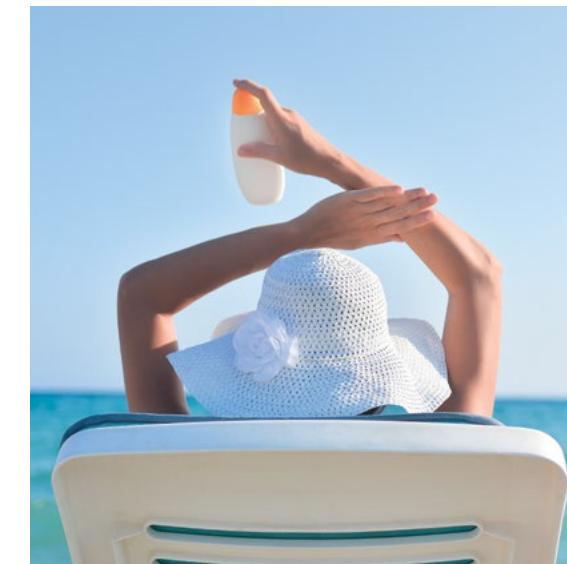
Dormir bien ayuda al cuerpo y al cerebro a recuperarse del estrés diario y disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades.

4

5

### 5 Cuida tu bienestar emocional

Fomenta tus relaciones y conecta con tu entorno, reencuéntrate con la naturaleza y di adiós al estrés.



## A estos cinco, podemos añadir otros cuatro

### 1 Haz un uso racional de los medicamentos

Mejora su eficiencia y garantiza su seguridad.

### 2 Cuidado con el sol

Evita el envejecimiento prematuro de la piel, el daño celular y el riesgo de cáncer de piel.

### 3 Conduce de forma responsable

Reduce el riesgo de accidentes de circulación.

### 4 Cuida de tu salud sexual

Contribuye al bienestar físico y emocional y evita las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

EL OBJETIVO NO SOLO ES

# Vivir más. SINO TAMBIÉN vivir mejor



*Sabemos que determinados cambios en el estilo de vida, fáciles y al alcance de cualquiera, son eficaces para mejorar nuestra salud y disminuir la carga de enfermedad.*

Estos son los estilos de vida que debes tratar de seguir. Lo que hagas hoy puede transformar tu salud o cómo envejecerás en el futuro. Aunque empezar pronto es lo es ideal, nunca es demasiado tarde para obtener beneficio. Pero ten presente que sólo lo conseguiremos si cuidamos todos nuestros estilos de vida, no basta con uno o dos.

La OMS estima que modificar los estilos de vida reduciría en un **80% la mortalidad** por **enfermedades cardiovasculares** y entre el **30-50% de los cánceres**.

¿Sabías que...?

*Cambia tus hábitos de vida y vive más y mejor*

Un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** te puede hacer ganar años:

**HOMBRES**

Hasta  
**12,2**  
AÑOS DE VIDA

**MUJERES**

Hasta  
**14,1**  
AÑOS DE VIDA

Si sigues alguno de estos factores...



IMC  
ÍNDICE DE MASA  
CORPORAL  
Entre 18,5 y 24,9



DIETA  
SALUDABLE



NO  
FUMAR



>30' AL DÍA  
ACTIVIDAD  
FÍSICA



BAJO  
CONSUMO  
ALCOHOL

... podrás ganar los siguientes años de vida:



Fuente: Yanping Li, et al. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. Circulation 2018; 138: 345-355

# ACTIVIDAD FÍSICA y sedentarismo

¿Sabías que...

...si realizas actividad física moderada (caminar rápido, por ejemplo)

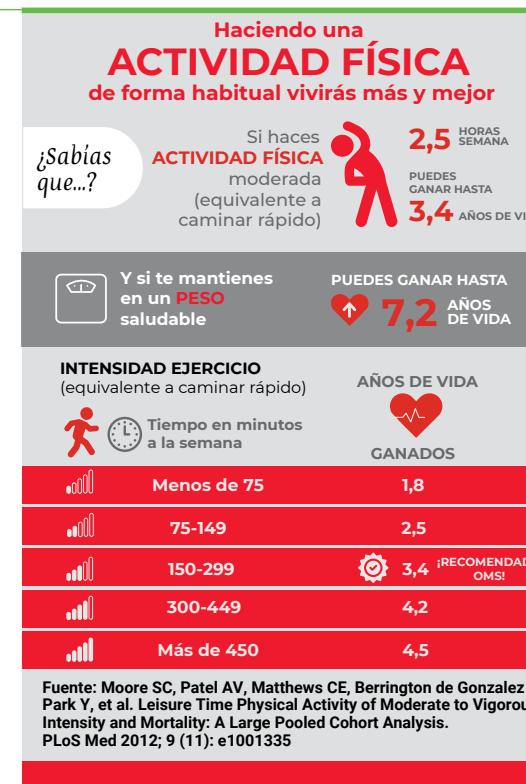
2,5 horas a la semana, puedes ganar hasta 3,4 años de vida?

¿Y hasta 7,2 años si te mantienes en un peso saludable?



A estas alturas nadie duda de la relevancia que tiene la actividad física sobre nuestra salud.

Son innumerables los estudios científicos que han demostrado los numerosos beneficios de mantener un estilo de vida activo, y uno de los hallazgos más sorprendentes es cómo **el ejercicio regular puede ayudarnos a ganar años de vida**.



Así es; **ser una persona físicamente activa alarga la vida y mejora su calidad**. Se calcula que, si realizas actividad física moderada más de 7,5 horas a la semana, **puedes ganar hasta 4,5 años de vida**.

Lo bueno es que sirve cualquier ejercicio y nunca es tarde; además, **no importa la edad, el sexo o la capacidad física**. Solo debes buscar una actividad adecuada a tu condición.

Mejora nuestra salud cardiovascular, el estado de ánimo y la autoestima, pero también ayuda a controlar el peso, nos recarga las pilas y nos hace dormir mejor.

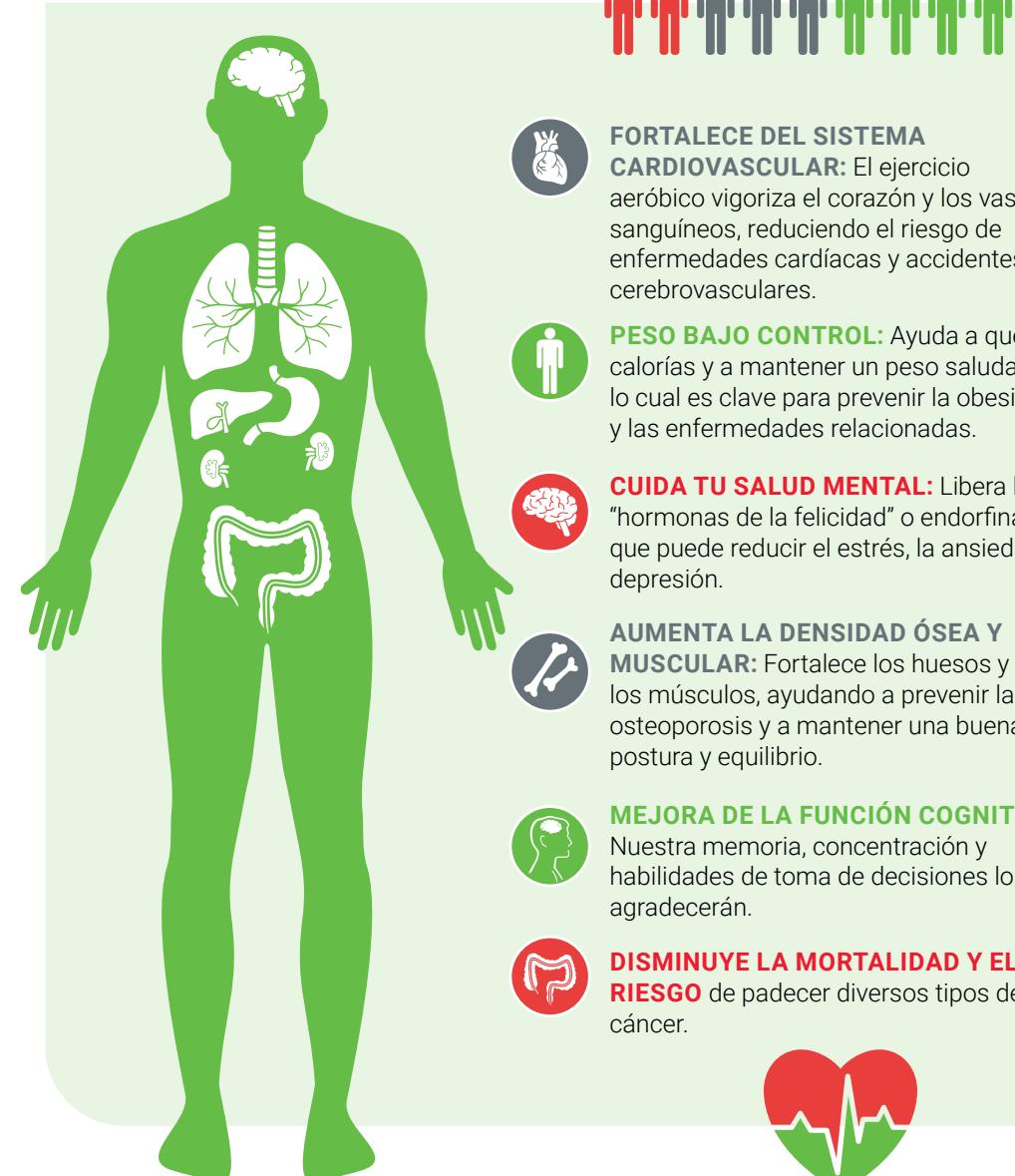
Cuando estamos en movimiento todo nuestro cuerpo tiene que coordinarse, lo que obliga a relacionarse a más zonas cerebrales que cuando realizamos actividades sedentarias y a activarse a todos nuestros sistemas, lo que mantiene nuestra "máquina" a punto y en mejor estado. Además, es divertido y nos permite socializar.

Por eso, **debemos hacer algún tipo de actividad física al menos media hora cada día**, y evitar períodos sedentarios largos. Y no te olvides de hacer **ejercicios de fuerza**.

**RECUERDA:**  
**Evita el sedentarismo.** Si estás trabajando, estudiando, etc., muévete cada 2 horas.

# ¿Sabes qué beneficios nos aporta la actividad física?

La actividad física regular **tiene múltiples efectos positivos en nuestro cuerpo y mente.**



## ¿Qué diferencia hay entre SEDENTARISMO E INACTIVIDAD?

No debemos confundir **sedentarismo con inactividad.**

**Las personas inactivas** son las que no alcanzan las recomendaciones de actividad física; por ejemplo, una persona adulta que realice menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana.



**Las personas sedentarias** son aquellas que pasan largos períodos de tiempo realizando actividades sentadas o reclinadas, como por ejemplo estar sentados en el trabajo, durante los desplazamientos, en casa y durante el tiempo de ocio.



**UNA PERSONA PUEDE SER ACTIVA FÍSICAMENTE** (es decir, que cumple las recomendaciones), **PERO SER TAMBIÉN SEDENTARIA** porque pase mucho tiempo seguido sentada.

### RESPECTO AL SEDENTARISMO:

- 1 Reducir los períodos dedicados a actividades sedentarias.
- 2 Sustituir la actividad sedentaria por actividad física de cualquier intensidad.
- 3 Para ayudar a revertir los efectos negativos del sedentarismo, se recomienda aumentar la actividad física realizada más allá de los niveles recomendados.

# PARA CUALQUIER EDAD

**La cantidad de años de vida ganados gracias a la actividad física varía en función del nivel de actividad.**

**LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL MINISTERIO DE SANIDAD BASADAS EN LA RECOMENDACIONES DE LA OMS SON:**

Entre 5 a 17 años, lo mejor es jugar, practicar algún deporte, realizar actividades recreativas, etc., en el contexto de la familia o el colegio, etc.

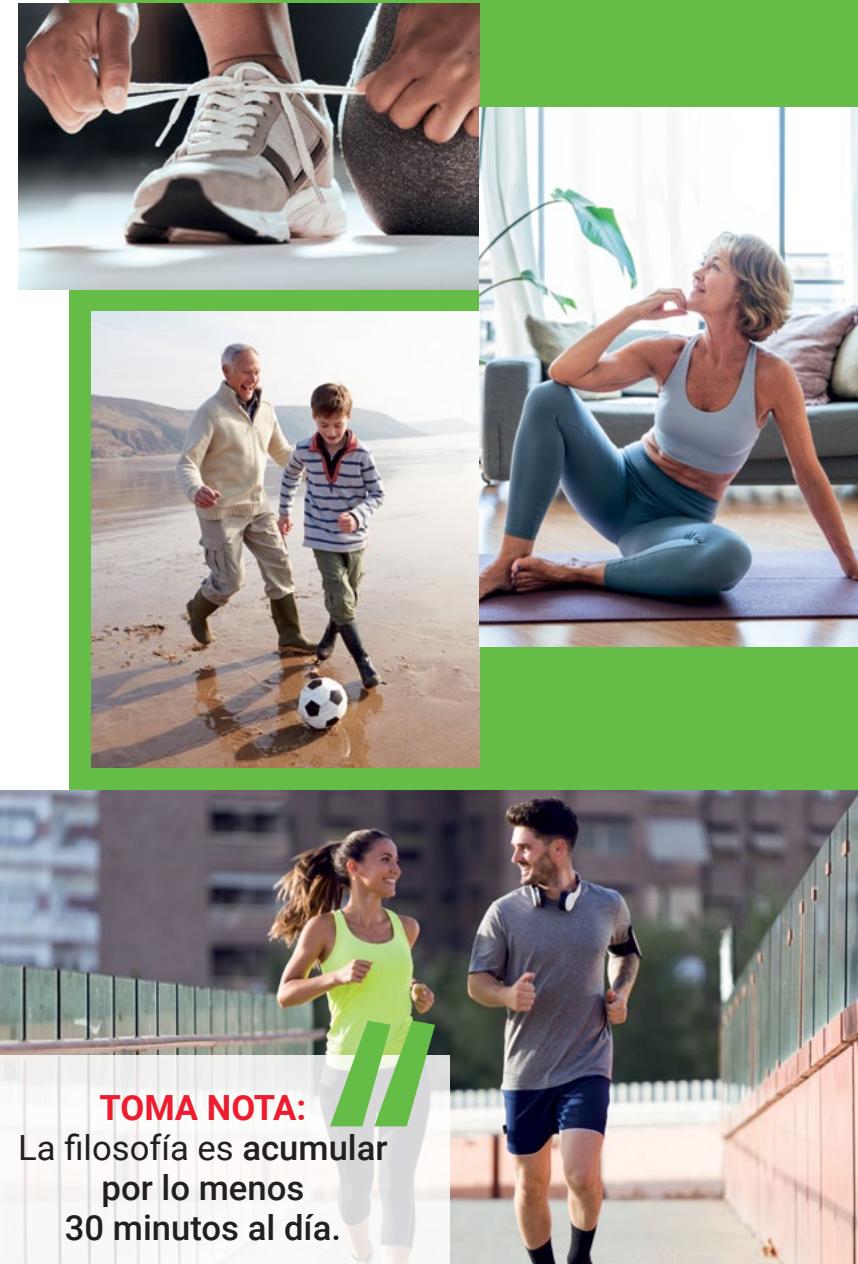
**¿Cuánto tiempo?** Se recomiendan, **al menos, 60 minutos diarios** de actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa. Y, **al menos 3 días a la semana**, actividades vigorosas y para **fortalecer** los músculos y los huesos.

Entre 18 a 64 años lo más recomendable es practicar actividades recreativas o de ocio, paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

**¿Cuánto tiempo? Como mínimo, 150 minutos semanales** de actividad física aeróbica de intensidad moderada o al menos 75 minutos de actividad vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Y, **al menos dos días** a la semana, debes **fortalecer** tus músculos con ejercicios.

Los mayores de 65 años deben llevar a cabo actividades ocupacionales (cuando la persona todavía realiza una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

**¿Cuánto tiempo? Al menos 150 minutos semanales** de actividad física moderada aeróbica o al menos 75 de actividad física vigorosa. Es importante añadir **al menos tres días** de ejercicios de **fortalecimiento** muscular y **equilibrio**.



**TOMA NOTA:**  
La filosofía es acumular  
por lo menos  
30 minutos al día.

**Al menos 2 días a la semana de ejercicios de fuerza**

Para los mayores de 65 años: 3 días de actividad física multicomponente variada que priorice trabajar la fuerza y equilibrio funcional. Esto mejorará su capacidad funcional y ayudará a evitar caídas.

Para todas las edades, se recomienda que sean actividades adaptadas a la persona, iniciándolas poco a poco y aumentando la dificultad de forma progresiva.

**¿Sabes distinguir entre actividad moderada y vigorosa?**



## ACTIVIDAD MODERADA

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún **se puede hablar sin sentir que falta aire**.

Por ejemplo, caminando a paso ligero o paseando en bicicleta.



## ACTIVIDAD VIGOROSA

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que **resulta difícil hablar mientras se práctica**.

Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.



## COMBINACIÓN DE ACTIVIDAD MODERADA Y VIGOROSA

1 **minuto** de actividad **vigorosa** es aproximadamente lo mismo que 2 **minutos** de actividad **moderada**.

# Trucos que te ayudarán en el día a día

## Empieza

Si NO te mueves mucho, empezar es lo importante. **Algo de actividad física es mejor que nada.** Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva.

**¡Cuanto más mejor!**

1



2

## Encuentra tu motivo

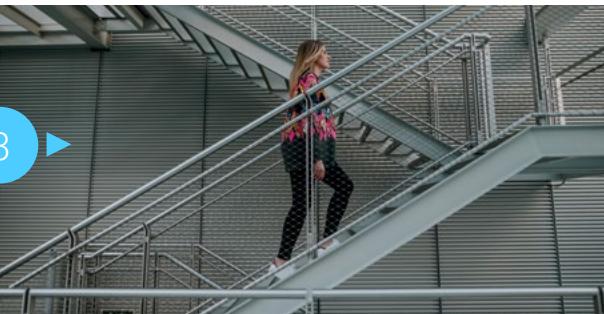
Piensa en qué razones te pueden animar a empezar. Repasa los beneficios de ser una persona más activa y **¡da el primer paso!**



## Adáptalo a tu vida

**Incorpora la actividad física en tu rutina diaria.** Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Intenta no estar más de 2 horas seguidas sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramientos.

3



4

## Muévete más y genera movimiento a tu alrededor

A veces, puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. **¡Cuanto más mejor y cuantos más mejor!**



5

## Infórmate y explora los recursos y actividades de tu zona

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

6



**Nunca es tarde:**  
**Empieza por elaborar un plan a medida y ajustado a tus horarios.**

### Objetivos reales y asumibles:

Poco a poco, verás como vas mejorando.

### De menos a más:

Empieza con ejercicios de baja intensidad.

### Prepárate antes:

Antes de empezar a correr, jugar al baloncesto o lo que pienses hacer, hay que poner el cuerpo a punto.

### No te abandones:

Cualquier excusa es buena para no hacer ejercicio.

### Motívate:

Busca incentivos, pequeñas recompensas si llevas a cabo el trabajo y si consigues los objetivos planteados. Aquí es muy importante realizar el entrenamiento acompañado, anima a tus amistades y familiares.

### Y RECUERDA

que después del entrenamiento

### VIENE

**EL DESCANSO.**

Así que no olvides planificarlo.

# ¿SABES QUÉ ES EL EJERCICIO OCULTO?

Para combatir la **inactividad física** el ejercicio oculto es esencial. **Es el que hacemos de forma inconsciente en las tareas cotidianas:** ir a hacer la compra andando, bajar y subir las escaleras sin usar el ascensor ni las escaleras mecánicas, tareas de limpieza del hogar, salir a caminar con la familia o con los amigos, pasear a nuestras mascotas, ir andando al trabajo...

Así, el **ejercicio oculto es una parte esencial** para llevar lo que denominamos una vida activa, al margen del deporte, el gimnasio o las actividades de carácter más dirigido que realicemos.

Pero no es necesario que te apuntes al gimnasio corriendo. **La idea es ser activos en nuestra vida diaria.**



## POBLACIÓN ADULTA

ACTIVIDAD	INTENSIDAD
Planchar	1/2
Plantar en macetas	1/2
Quitar el polvo de los muebles	1/2
Andar o pasear a paso lento (3 Km/h)	1/2
Hacer la compra utilizando o no el carrito (de pie, caminando)	1/2
Dar el pecho sentada o reclinada	1/2
Cuidado de niños o niñas, sentado/a, arrodillado/a (vestirlos, bañarlos, asearlos, alimentarlos, cogerlos en brazos)	1/2
Pasear con el perro	1/2
Pasear llevando en brazos un bebé de 6 Kg o más	1/2
Pintar /empapelar	1/2

Cualquiera puede hacer ejercicio. **Solo hay que buscar cuál es el adecuado para nuestra condición física y nuestra salud.**

**Sí, no sirven excusas.** La actividad física se puede adaptar a cualquier situación y podemos acudir a un profesional para que nos aconseje lo qué SI debemos hacer y lo que NO.



## EMBARAZADAS

El ejercicio durante el embarazo tiene **numerosos beneficios para la madre**. No solo mejora de la condición cardiovascular de la madre, sino que también ayuda a controlar el peso y a prevenir enfermedades del embarazo, como diabetes gestacional y preeclampsia. Siempre que no exista contraindicación, se recomienda realizar actividad física durante el embarazo.



## PERSONAS MAYORES

El ejercicio regular en personas mayores tiene **múltiples beneficios**: ayuda a mantener la fuerza muscular, la movilidad y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones relacionadas. **Además, mejora la salud mental y reduce riesgo de enfermedades crónicas** y mejora su evolución, lo que contribuye a una mayor longevidad.

## PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS O AFECIONES MÉDICAS

El ejercicio puede desempeñar un papel crucial en su bienestar y longevidad. Por ejemplo, en aquellos con **enfermedades cardíacas** la actividad física supervisada puede fortalecer el corazón, mejorar la capacidad pulmonar y reducir el riesgo de **eventos cardíacos adversos**. En los que tienen cáncer, mejora la respuesta al tratamiento y la calidad de vida en general, y en aquellos con enfermedades respiratorias, puede fortalecer los pulmones y mejorar la función pulmonar en personas con enfermedades como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).





# ¿Eres una persona activa o sedentaria?

¿Cuántas horas al día pasas sentado?

- a) 6 o más.
- b) De 2 a 5.
- c) Menos de 2.

De media, ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

- a) Casi nunca.
- b) Al menos un día a la semana.
- c) Al menos 2 días a la semana.

De media, ¿Cuántos días a la semana realizas actividades que mejoran la flexibilidad?

Por ejemplo, hacer estiramientos suaves de los músculos, hacer gimnasia, artes marciales, yoga o pilates.

- a) Casi nunca.
- b) Al menos un día a la semana.
- c) Al menos 2 días a la semana.

¿Subes escaleras o te decantas por el ascensor?

- a) Siempre uso el ascensor.
- b) Normalmente procuro no usar el ascensor.
- c) Solo uso el ascensor si es estrictamente necesario.

¿Tu trabajo requiere algún tipo de actividad física?

- a) Estoy todo el día en un despacho/oficina.
- b) Mi trabajo requiere un poco de actividad, pero no intensa ni durante todo el día..
- c) Hago un trabajo en el que hay mucha actividad (construcción, cargar o trasladar materiales...).

Piensa en la última semana, ¿cuántos minutos al día calculas que has caminado (a paso ligero)?

- a) Menos de 15 minutos al día.
- b) Unos 30 minutos 2 o 3 días a la semana.
- c) 30 minutos o más al menos 5 días a la semana.

¿Si tienes que correr puntualmente para alcanzar el metro o el autobús...?

- a) No me veo capaz. Prefiero perderlo y esperar al siguiente.
- b) Lo hago, pero al llegar me empieza a faltar el aire.
- c) Puedo hacerlo sin problemas.



¿Cuántas horas seguidas ves la televisión, usas la Tablet el móvil al día?

- a) Más de 4 horas al día.
- b) De 2 a 4 horas.
- c) Menos de 2 horas.

Si en tu jornada laboral tienes un descanso (media hora mínimo), ¿qué haces?

- a) Me quedo en mi lugar de trabajo, consultando el móvil o el ordenador.
- b) A veces, si tengo que hacer algún recado, salgo.
- c) Aprovecho para salir a pasear un poco.

**SOLUCIÓN:** Si predomina la A en tus respuestas, es hora de empezar a moverte. Si hay más B, vas bien, pero puedes mejorar. Si ganan las C, ¡enhorabuena!, pero siempre se puede hacer algo más.

## Y ten siempre presente que...

### RESPECTO AL SEDENTARISMO



Reducir los períodos dedicados a actividades sedentarias.



Sustituir la actividad sedentaria por actividad física de cualquier intensidad (incluso de intensidad leve).



Para ayudar a reducir los efectos negativos del tiempo sedentario en la salud, se recomienda aumentar la actividad física realizada más allá de los niveles recomendados.



# Consejos PARA VIVIR MÁS, mejor y más feliz

¿Sabías que puedes ganar hasta **14.1 años de vida** con un estilo de vida saludable?



## ALIMENTACIÓN

Gana hasta 4.2 años de vida.

- ▶ La alimentación debe ser rica en **frutas y verduras**. Come al menos **5 porciones al día**.
- ▶ Evita las bebidas azucaradas y los alimentos procesados.
- ▶ Apuesta por la **dieta Mediterránea**.

¿Sabías que si tienes obesidad y adelgas puedes ganar hasta 4.2 años de vida?



## ACTIVIDAD FÍSICA

Gana hasta 7.2 años de vida.

- ▶ Ser una persona **físicamente activa** alarga la vida y mejora su calidad.
- ▶ Es recomendable realizar **150 minutos a la semana de actividad física moderada**, que se pueden alcanzar sumando intervalos de al menos 10 minutos.
- ▶ **Cualquier actividad cuenta**: subir los peldaños de una escalera, caminar...
- ▶ Realiza, al menos 2 días a la semana, **actividades de fortalecimiento muscular** y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.
- ▶ **Evita períodos sedentarios largos**. Muévete cada 2 horas.

¿Sabías que si realizas actividad física moderada (caminar rápido, por ejemplo) 2.5 horas a la semana, puedes ganar hasta 3.4 años de vida y hasta 7.2 años si mantienes un peso saludable?

## BIENESTAR EMOCIONAL

Gana hasta 2.8 años de vida.

- ▶ **Ten una actitud positiva ante la vida**: tómate las cosas con calma, evita el estrés, descansa lo suficiente y busca una ilusión que te impulse a levantarte cada día.
- ▶ **Participa en tu comunidad**: conecta abiertamente con todo el mundo, practica la autoestima positiva, cultiva buenas relaciones sociales y ríete: la risa tiene poder curativo.
- ▶ Encuentra tiempo para **disfrutar al aire libre** en la naturaleza, y descubre los beneficios de esta práctica para la salud física y mental.

¿Sabías que si tienes mucho estrés y lo disminuyes con una buena gestión del mismo, puedes ganar hasta 2.8 años de vida?



▶ **Evitar el uso de dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores antes de dormir.

¿Sabías que si duermes bien, lo suficiente y con calidad, puedes ganar hasta 4.7 años de vida?



## OTROS

- ▶ **Haz uso racional de los medicamentos**; siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado. Si tomas medicamentos por una enfermedad, acompáñalos de un estilo de vida saludable.
- ▶ **Cuida tu salud sexual**. Consulta a tu médico y hazte un test si has tenido alguna conducta de riesgo.

▶ **No abuses del sol**. Es suficiente media hora al día para cubrir nuestras necesidades fisiológicas. Usa protección solar; las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida.

- ▶ **Conduce de forma responsable**. Nada de alcohol al volante. Usa el cinturón de seguridad y las sillas para niños; y ponte el casco en motos y bicicletas. Prohibido el teléfono móvil cuando estés conduciendo.



## NO FUMAR

Gana hasta 10 años de vida.

▶ **Deja el tabaco**. El consumo de tabaco es la causa más común de enfermedad y muerte en nuestro país.

▶ **Evita los espacios contaminados por el humo del tabaco**. El tabaquismo pasivo también causa enfermedades.

▶ **Ninguna droga es saludable**.

¿Sabías que si dejas de fumar puedes ganar hasta 10 años de vida? ¡Cuánto antes lo dejes, más años de vida podrías ganar!



## EVITA EL ALCOHOL

Gana hasta 5 años de vida.

▶ **Cuanto menor consumo, mejor**. No es beneficioso ni en dosis pequeñas.

▶ En embarazadas, menores de edad, lactancia, cuidado de personas, trabajos de precisión, conducción y con algunos medicamentos y enfermedades, el consumo debe de ser cero.

¿Sabías que si prácticamente evitas consumir alcohol puedes ganar hasta 5 años de vida?

Fundación  
**MAPFRE**

