

ACTIVIDAD FÍSICA

Ahora... a entrenar!

Si ya te hiciste los chequeos médicos, cambiaste tus hábitos alimenticios y de hidratación, estás en condiciones de comenzar a entrenar!

Los bomberos requieren de una preparación física planificada y diseñada teniendo en cuenta las exigencias físicas del servicio de primera respuesta a emergencias que brindan. Por eso, el entrenamiento debe abarcar las capacidades motrices y trabajar sobre la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

Para comenzar, te recomendamos una intensidad moderada y una duración de entre 30 y 60 minutos diarios o alternados. Si no estás habituado al ejercicio empezá por caminar, andar en bicicleta, bailar, nadar o correr.

¿Sabías que cuando realizás actividad física tu cuerpo libera endorfinas?

Esta sustancia es la responsable de generar esa sensación de bienestar y placer que sobreviene después de realizar cualquier tipo de ejercicio.



- Los **ejercicios aeróbicos** mejoran la fuerza y la eficiencia de los impulsos del corazón, mejoran la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno, tonifican los músculos y mejoran la circulación.
- Los **ejercicios de fuerza** producen un mayor desgaste calórico, fortalecen los músculos, previenen lesiones y mejoran tu postura.



Guía Básica del Bombero Sano

CHEQUEOS MÉDICOS

Mejor prevenir que curar

Te recomendamos realizar chequeos médicos una vez por año. Con ellos, tu médico va a determinar tu estado de salud, actuar a tiempo en el caso de detectar afecciones y realizar un seguimiento y control de tu evolución.

Un examen preventivo debe incluir:

- Presión arterial
- Altura y peso
- Electrocardiograma de reposo
- Prueba ergométrica graduada
- Laboratorio de rutina
- Evaluación visual y auditiva

Ante la presencia de síntomas y/o la detección de una condición y/o enfermedad que comprometa al corazón debes complementar con:

- Ecografía de corazón (Eco-Doppler)
- Radiografía de tórax

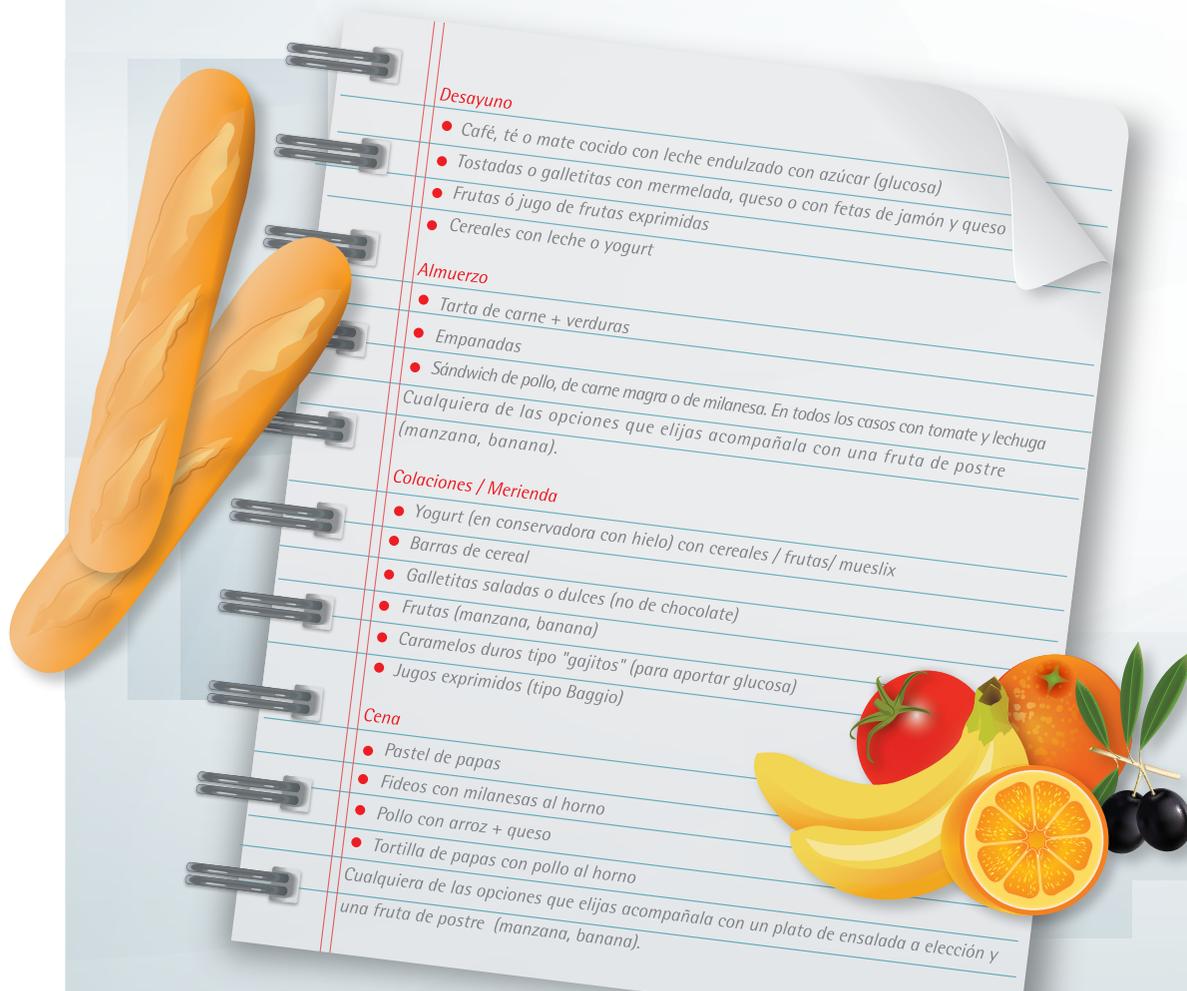
Las mujeres además deben realizarse:

- Extendido Papanicolau
- Mamografía y examen de mamas (a partir de los 40 años)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

No te comas cualquiera

Para tus entrenamientos y durante este **IV Desafío de Habilidades Bomberiles** te recomendamos una dieta saludable y energética, rica en hidratos de carbono y proteínas para afrontar el gran esfuerzo que vas a realizar.



HIDRATACIÓN

¿Sabías que el 70% del peso corporal de un adulto es agua?

De agua somos

Es sumamente importante que te hidrates y sobre todo cuando realizás actividad física, ya sea deporte, baile o salida a una emergencia.

Recordá que además de beber agua es necesario recuperar sales y minerales que se pierden con la transpiración, por eso te recomendamos sumar aguas saborizadas y bebidas isotónicas.

Si tenés alguno de estos síntomas estás DESHIDRATADO:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Boca seca
- Calambres
- Color de la orina oscuro

Consejos para aumentar el consumo de agua

- Tomar un vaso de agua antes de dormir y al despertarse, ya que, mientras dormimos el cuerpo también pierde agua.
- Tomá agua cuando tengas sueño, dolor de cabeza, falta de energía o concentración ya que pueden ser "llamados del cuerpo" por falta de agua.
- Consumí agua a temperatura natural, las bebidas muy frías o muy calientes hacen que consumas menos cantidad.

