

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 124, 9 de junio de 2023

ASOCIACIÓN DE DAÑO
CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:
Administración
Carmen, 825 852 238

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Raquel, 683 500 252

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ana, 699 764 450
Nieves, 624 825 019

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

En este boletín queremos reflexionar sobre la importancia del ejercicio físico en la prevención de sufrir un accidente cerebrovascular.

Pero ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico? ¿Cuánto ejercicio tengo que hacer a la semana?

Entre los principales factores de riesgo del ictus nos encontramos con: *hipertensión arterial, diabetes, obesidad, sedentarismo o colesterol entre muchos otros.*

Todos estos factores de riesgo tienen en común que a través de una dieta equilibrada y ejercicio físico se puede conseguir reducir los riesgos de estas enfermedades, esto es debido a los beneficios que aporta el ejercicio físico sobre nuestro:

- Sistema musculoesquelético.
- Sistema circulatorio y corazón.
- Sistema digestivo.
- Sistema respiratorio.
- Sistema inmune.
- Peso.
- Cerebro.
- Salud mental.
- Felicidad.



Todos estos beneficios nos llevan a confirmar la importancia del ejercicio físico en nuestro día a día. Por ello desde la Asociación os animamos a hacer el reto “**21 días activando mi cuerpo**”. Os lo ponemos fácil, escanea el siguiente código QR o descárgate el pdf del email.



Tacha con una X todos los días que consigas hacer el ejercicio que se marca, ya verás como poco a poco empezarás a notar cambios. Si tienes alguna duda de alguno de los ejercicios o quieres consejo sobre cómo hacerlo no dudes en hablar con las fisioterapeutas de nuestro equipo, te ayudarán en todo.

Paremos entre todos esta enfermedad silenciosa. Animaros a sumaros a los beneficios del ejercicio físico.

Si nos sigues en alguna de nuestras redes sociales, haz una foto y pon el siguiente hashtag **#21díasactivandomicuerpoconI3**

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 512 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a igual3@igual3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha