

Actividad física de la reflexión a la acción



La **OMS** recomienda que los jóvenes y adultos realicen actividad física

Beneficios de la Actividad Física

Mantener músculos, huesos y articulaciones fuertes. Mejora las funciones cardio respiratorias. Mantener un peso corporal saludable. Disminuye el riesgo de fracturas. Estimula la masa muscular mejorando la fuerza.



Practicar Deporte
Subir escaleras, montar bici, correr, caminar, bailar.

Recuerde que para mantener el corazón y la mente saludable puede iniciar con pequeñas actividades



Las personas activas presentan menos riesgo de mortalidad por cardiopatía, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

Intensidad y duración

•75 minutos/semana AF intensidad Vigorosa.
•150 minutos/semana de AF intensidad moderada
O una combinación de las dos.

“En movimiento por la salud y la vida”



SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

