

En abril, celebramos el Día Mundial de la Actividad Física

Beneficios y recomendaciones

#EsTiempoDeMoverse

Niñas y niños

- Previene el exceso de peso
 - Favorece el desarrollo integral
- Aprende jugando



Personas mayores

- Mejora el descanso y se duerme mejor
- Previene la pérdida de masa muscular
- Disminuye el riesgo de caídas



Baila danzas tradicionales o canciones favoritas

Jóvenes y adolescentes

- Mejora la salud mental
- Previene enfermedades, el sobrepeso y la obesidad
- Incrementa la fuerza y flexibilidad



Fortalece los músculos, realizando actividades como sentadillas y flexiones de codos

Personas gestantes

- Menor riesgo de diabetes e hipertensión
 - Previene complicaciones durante el parto
- Estira los músculos



Adultos

- Previene enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2 y la osteoporosis
- Reduce síntomas de ansiedad y depresión



Camina o usa la bicicleta como medio de transporte

Personas con discapacidad

- Mejora la fuerza y calidad de vida
- Respira profundamente y estira tus músculos



Organiza actividades con familia, amigos, vecinos o comunidad

Motiva a las personas que son parte de nuestros servicios SDIS a moverse

Participa en las actividades de tu localidad

**El movimiento diario,
mejora tu salud mental y física**