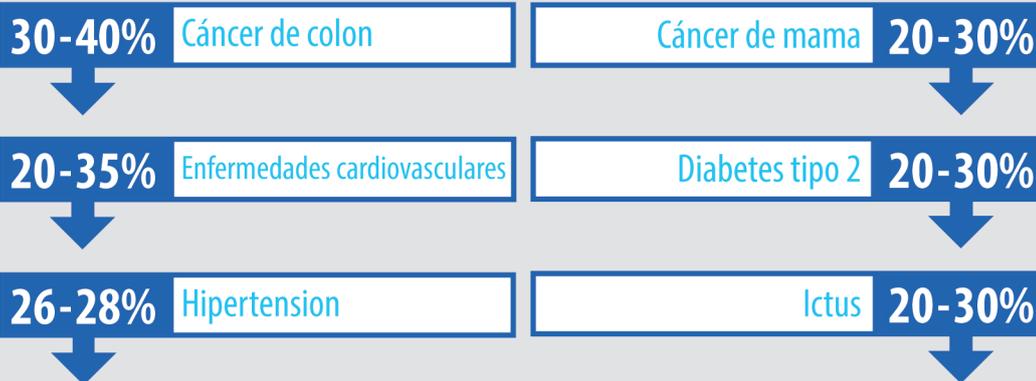


Actividad física y salud

Una actividad física regular reduce los riesgos de:

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, responsable del 6% de las muertes en todo el mundo



La personas se están volviendo cada vez más inactivas, con muchos adultos pasando el 70% o más de las horas del día sentados

¿Cuánta actividad física es recomendable realizar?

150 minutos semanales, como mínimo

INTENSIDAD AERÓBICA MODERADA

Aumento de la frecuencia cardíaca
Comenzar a sudar • Respirar más rápido

0

75 minutos semanales, como mínimo

INTENSIDAD AERÓBICA VIGOROSA

Dificultad para hablar
Respiración rápida • Más esfuerzo

2 días o más por semana

EJERCICIOS DE FUERZA Y EQUILIBRIO

Mejoran la funcionalidad
Previenen las lesiones

Siéntate menos y muévete más

Levántate • Camina
Rompe con el estar sentado



Ciclismo



Natación



Caminar a paso ligero



Jardinería



Tareas domésticas



Correr



Deportes de competición



Saltar a la cuerda



Aeróbicos



Trabajos manuales



Resistencia



Pilates



Equilibrio



Agilidad



Caminata nórdica



El ordenador



La televisión



Juegos de consola



DVDs



El sofá

Contacte un fisioterapeuta, el experto cualificado en ejercicio físico y movilidad



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy
www.wcpt.org