

ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRAS VIDAS. MEJORAMOS NUESTRA SALUD.

¡Muévete!, merece la pena

Llevar una vida activa mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir muchas enfermedades crónicas.

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD



- ✓ Mejora la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la postura, el equilibrio y la masa ósea.
- ✓ Disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- ✓ Mejora la autoestima.
- ✓ Reduce el estrés y los síntomas de ansiedad. Mejora la calidad del sueño.
- ✓ Ayuda a aumentar la concentración.
- ✓ Disminuye el riesgo de desarrollar ciertos problemas de salud (hipertensión, obesidad, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, ciertas enfermedades del corazón, enfermedades osteoarticulares...).

Las recomendaciones sobre actividad física pueden aplicarse a toda la población según edad, pero necesitarán ser ajustadas individualmente si existe alguna enfermedad, problema físico, discapacidad o circunstancia especial.

Se recomienda consultar con profesionales sanitarios de referencia para obtener información sobre cómo adaptar estas recomendaciones de forma individualizada a cada persona.

MÁS INFORMACION

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/home.htm>