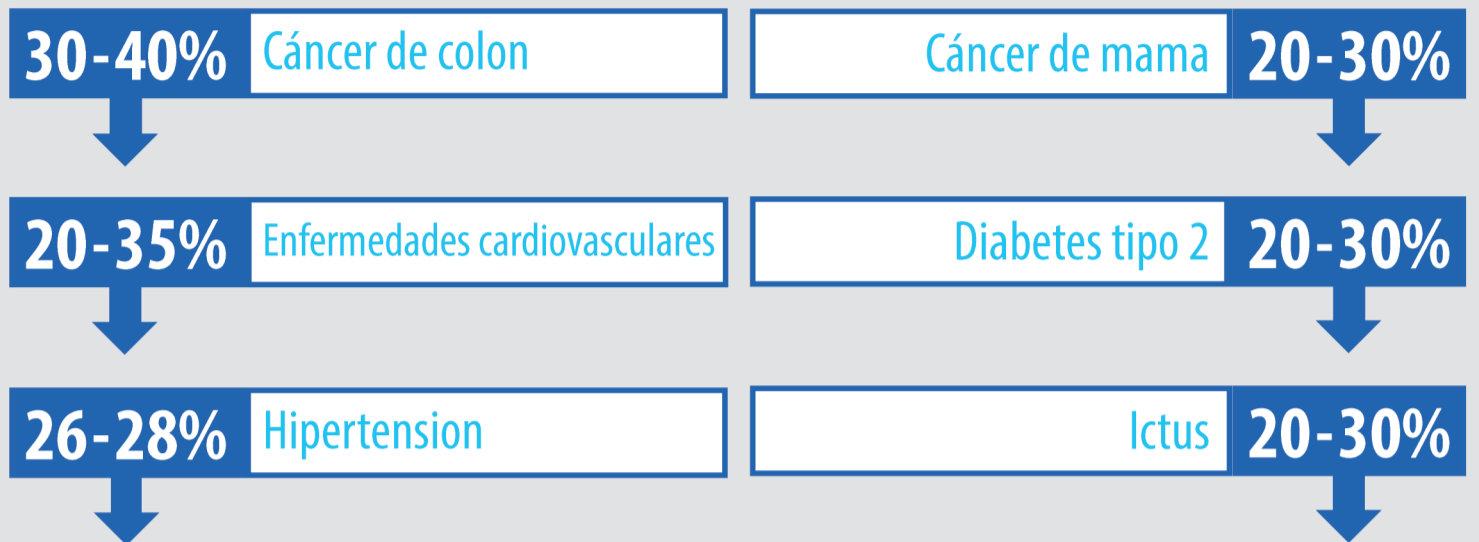


# Actividad física y salud

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**

