



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA - 6 DE ABRIL ¹

El Día Mundial de Actividad Física se celebra el 6 de Abril en todo el mundo con actividades que buscan promover el movimiento en todas las edades y diferentes entornos para mejorar la salud.

La Actividad Física ha sido considerada un pilar fundamental en la promoción de salud, ya que además de ser accesible y de bajo costo, tiene un impacto en la prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras, y mejora la salud cardiovascular, metabólica, osteomioarticular, cognitivo y emocional. Mejora el rendimiento intelectual.

Recomendaciones

Para la población general se sugiere:

- por lo menos 150 minutos de AF moderada aeróbica a la semana, acumulando sesiones de por lo menos 10 minutos de realización continua.
- disminuir las horas de estar sentado, así como agregar cortes durante esas horas para pararse o caminar.

Recuerde:

PCET MALUR pone a disposición sus aparatos de gimnasia localizados en el predio del Hospital de Clínicas.

Todo movimiento suma, incorpore progresivamente en su vida actividades y disminuya los tiempos sentados. Como todo gran cambio, se comienza de a poco, y ¡actuando ya!

Link de interés: <http://www.cardiosalud.org/contenido/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-6-de-abril>

¹ Texto tomado de la página web de la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular.