

6 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA "TODO PASO CUENTA"



www.cayre.co



No hay que confundir la actividad física con el deporte

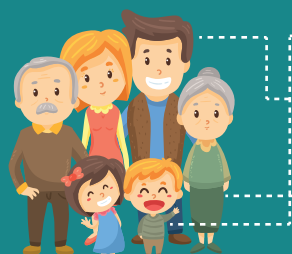
La actividad física consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que lleva consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas. Como ejemplos de la actividad física se encuentran: caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, nadar, correr, jugar, tareas domésticas, etc.



La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas).



En el ámbito mundial el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos.



Niños y jóvenes de entre 5 a 17 años deben de realizar 60 minutos de actividad física diaria.

Para personas entre 18 años y 64 años lo recomendado es la realización de 150 minutos semanales o bien 75 minutos de actividad física vigorosa.

Las personas mayores de 65 años deben de realizar alguna actividad física al menos tres días a la semana.

5 BENEFICIOS DE LAS PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS

- 1 Mejoran su salud ósea y funcional.
- 2 Mejoran el buen funcionamiento de sus sistema muscular y cardiorrespiratorio.
- 3 Tienen menores tasas de cardiopatía coronarias, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer (en particular de colon y de mama), depresión, osteoporosis.



4 Tienen más probabilidades de mantener su peso.

5 Tienen un menor riesgo de caídas y de fracturas de cadera o de columna.

En Cayre contamos con médicos especialistas que te pueden recomendar que tipo de actividad física te puede ayudar a estar más sano!



Consultas Especializadas:

- ▼ Reumatología niños y adultos.
- ▼ Inmunología y alergología niños y adultos.
- ▼ Somnología o trastornos del sueño niños y adultos.
- ▼ Fisiatría adultos.
- ▼ Neurología adultos.
- ▼ Gastroenterología adultos.