

# ¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!<sup>1</sup>



La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental (Powell et al., 2018).

Solo el 19% de las mujeres, el 26% de los hombres y el 20% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física (Giroir y Wright, 2018); en Colombia la inactividad física o sedentarismo está calculada en un 65% en personas entre los 18 y 60 años.<sup>2</sup>

## TE INVITAMOS A REACTIVARTE:<sup>1</sup>



**1** La actividad física tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones respiratorias. Cuando se está activo, los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario y reducen la inflamación (Hojman, 2017).<sup>5</sup>



**2** Debido a que la actividad física tiene efectos inmediatos sobre el funcionamiento inmune y la inflamación (Hojman, 2017), similar a tomar un medicamento diariamente, las personas pueden reducir su riesgo de infecciones virales graves y el riesgo de múltiples enfermedades crónicas.<sup>5</sup>



**3** Trata de cumplir la recomendación de actividad física de 150 minutos a la semana, puede ser una actividad aeróbica moderada, o bien **75 minutos** de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.<sup>1</sup>  
**El ejercicio aeróbico** es conocido comúnmente como cardio, este hace que el corazón bombee más sangre hacia los músculos y estos se oxigenen. Los ejemplos de ejercicios aeróbicos son: bailar, nadar, caminar vigorosamente o jugar fútbol.<sup>4</sup>

**Siempre consulta con tu equipo médico cuáles son las actividades e intensidad recomendadas para ti.**

• Las siguientes sugerencias las debes consultar siempre con tu médico:

- A** La actividad aeróbica se practica en sesiones de **10 minutos de duración**, como mínimo.
- B** A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades pueden aumentar hasta **300 minutos por semana**.
- C** Además, dos veces o más por semana, realizar actividades de **fortalecimiento de los grandes grupos musculares** (pecho, espalda, y piernas) como: sentadillas, estirar los brazos con una banda elástica, flexiones de pecho.

## ¿CÓMO PUEDES INICIAR?<sup>1</sup>



Antes y después de la actividad física **debes realizar estiramientos**, al iniciar para calentar y al finalizar para enfriar tu cuerpo (5 a 10min) como: estiramiento lateral, levantamiento de rodillas al pecho, estiramiento del muslo, estiramiento de la pierna, entre otros.

Camina **10 minutos** durante tu receso para el almuerzo, camina otros 10 minutos con tus hijos después del trabajo.



Lo importante es que acumules 30 minutos de actividad cada día.



**Escoge actividades que te gusten.** Convierte el tiempo de ejercicio en una actividad divertida y familiar como, por ejemplo: patinar, montar bici o salir a caminar.

## AGREGA MOVIMIENTO A TU ACTIVIDAD DIARIA:<sup>1</sup>

**1** Bájate del autobús una o dos paradas antes y camina.

**2** Estaciona tu auto lejos y camina hasta tu destino.

**3** Usa las escaleras en vez del ascensor.

**4** Utiliza las escaleras normales en lugar de las escaleras eléctricas.

**5** Baila al ritmo de tu música favorita.

**En este link encontrarás más consejos sobre actividad física.**

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx>

1. Minsalud. Sé activo físicamente y siéntete bien <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx>  
2. VÉLEZ ÁLVAREZ, consuelo; VIDARTE CLAROS, José Armando; PARRA SÁNCHEZ, José Hernán. Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. Análisis multivariado. Aquichan, [S.l.], v. 14, n. 3, p. 303-315, oct. 2014. ISSN 2027-5374. Disponible en: <<https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/3654/3668>>.  
3. OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [2020] [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20por%20n,particular%2C%20los%20m%C3%BAsculos%20y%20huesos.](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20por%20n,particular%2C%20los%20m%C3%BAsculos%20y%20huesos.)  
4. Gonzalez Fernández. Ejercicios aeróbicos y corazón. [Internet] [https://portal.alemania.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/o-tras-sitios/Deportes/Ejercicios+aerobicos+y+corazon.](https://portal.alemania.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/o-tras-sitios/Deportes/Ejercicios+aerobicos+y+corazon)  
5. <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>. Consultado marzo 2023