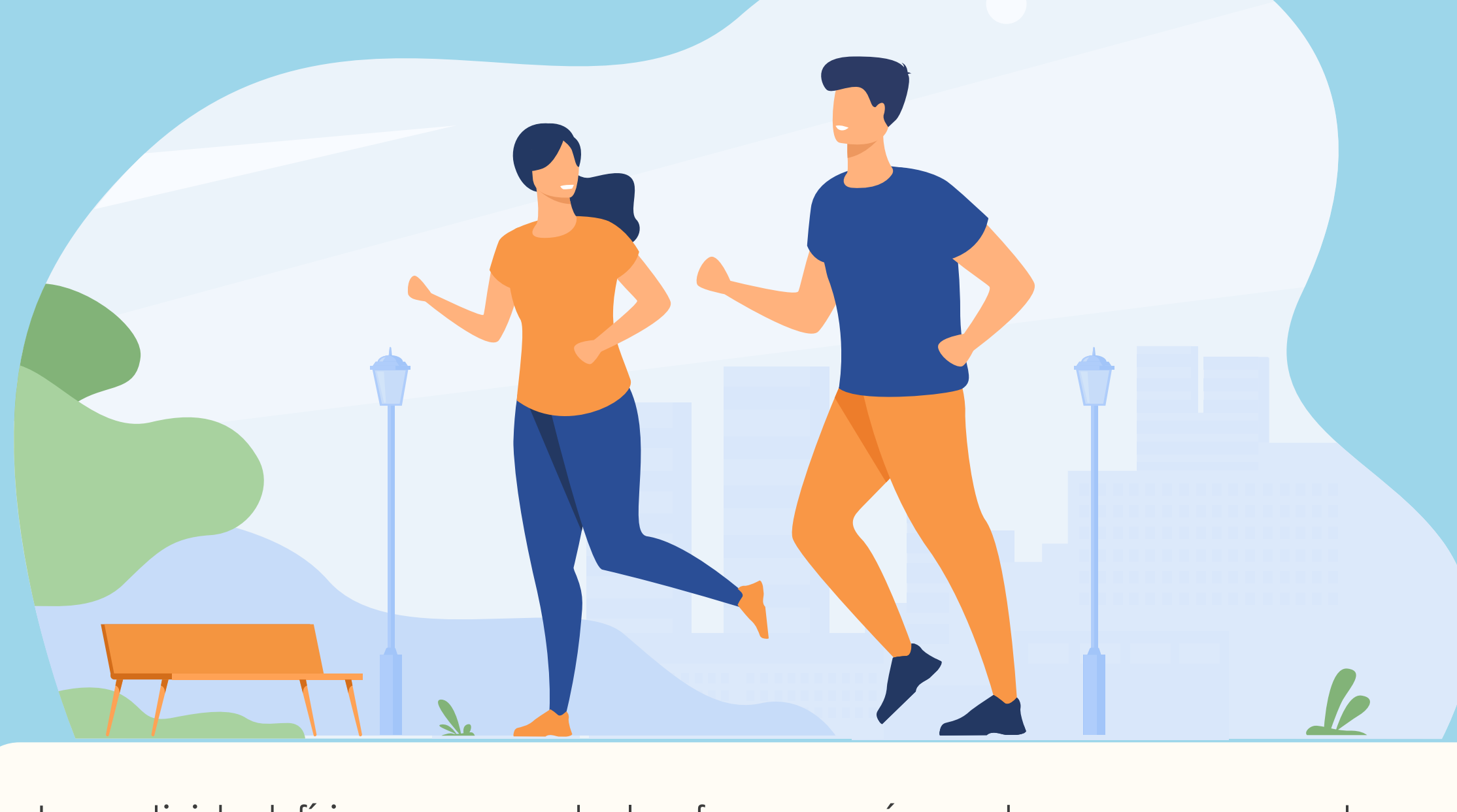


¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!¹



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).

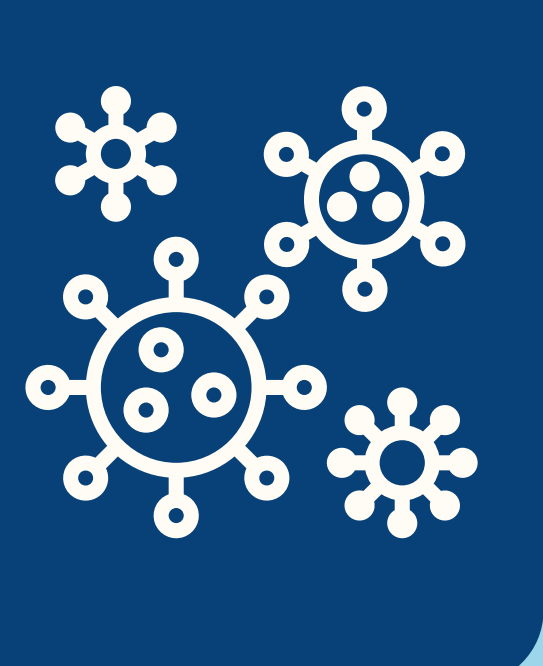
Solo el 19% de las mujeres, el 26% de los hombres y el 20% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física (Giroir y Wright, 2018); en Colombia la inactividad física o sedentarismo está calculada en un 65% en personas entre los 18 y 60 años.²

TE INVITAMOS A REACTIVARTE:



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).



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.



3

Si tienes entre **18 y 64 años** 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.³
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.³

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

A

La actividad aeróbica se practicará 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?⁴



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 a caminar.

AGREGA MOVIMIENTO A TU ACTIVIDAD DIARIA:



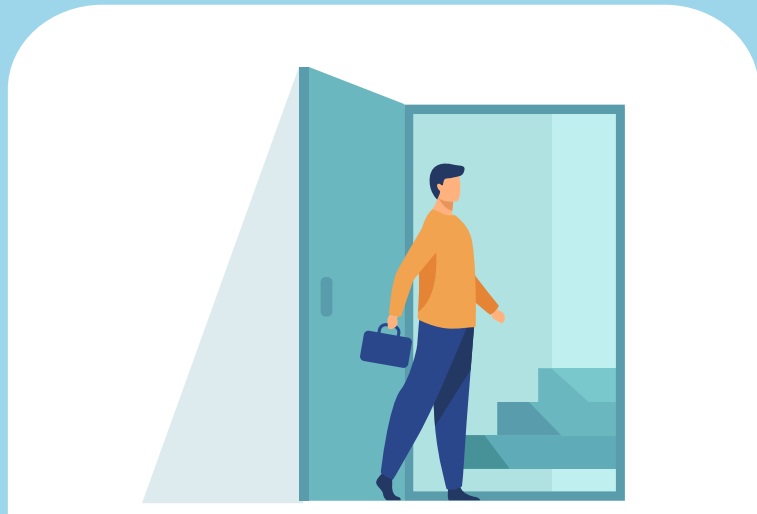
1 Bájate del autobús una o dos paradas antes y camina



2 Estaciona tu auto lejos y camina hasta tu destino



3 Estaciona tu auto lejos y camina hasta tu destino



4 Utiliza las escaleras normales en lugar de las escaleras eléctricas



5 Baila al ritmo de tu música favorita

En este link encontraras más consejos sobre actividad física.

[https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20\(carillas\)/libro_fisica.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20(carillas)/libro_fisica.pdf)

1. Sallis, J. Pratt M. La actividad física es fundamental en tiempos de coronavirus. [16/04/2020] <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>
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.J.], 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>>. Fecha de acceso: 16 nov. 2020
3. OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [2020] [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recomendaciones/es/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20por%20un,particular%2C%20los%20m%C3%BAsculos%20y%20huesos. \(Consultado Nov 2020\)](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recomendaciones/es/#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20por%20un,particular%2C%20los%20m%C3%BAsculos%20y%20huesos.)
4. Minsalud. Sé activo físicamente y siéntete bien [https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20\(carillas\)/libro_fisica.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20(carillas)/libro_fisica.pdf) consultado Noviembre 2020
5. González Fernández. Ejercicios aeróbicos y corazón. [Internet] <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/otros-sitios/Deportes/Ejercicios+aerobicos+y+corazon.> [consultado Noviembre 2020]