

## RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIÓN EN GENERAL



*El ejercicio físico adecuadamente programado e implementado en todas las personas y a todas las edades, ayuda a reducir los efectos perjudiciales del COVID19.*

### Beneficios de la práctica de la actividad física y ejercicio físico:



**Ayuda a mantenerse ágil físicamente:** fortalece los músculos mejorando la capacidad funcional y disminuyendo el riesgo de sufrir caídas.

**Mejora la función cognitiva** y previene el envejecimiento cerebral.



**Mejora el bienestar mental:** reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión.

Mejora el **bienestar social:** fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.



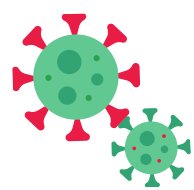
**Mejora la evolución de algunas enfermedades crónicas** una vez desarrolladas, como: diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia u obesidad.

**Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades** como: diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer de mama o colon, hipercolesterolemia (colesterol elevado).

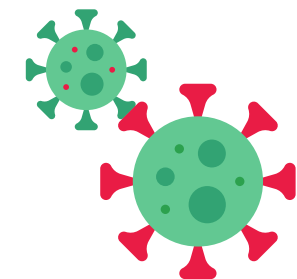


**Contribuye a mantener un peso adecuado**

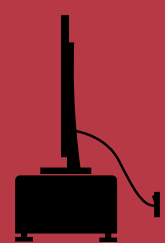
**Potencia el efecto de las vacunas** y reduce las reacciones adversas de éstas.



Tiene **efectos inmunomoduladores protectores** ante enfermedades infecciosas como el **COVID19**.



### Pirámide de Actividad Física para una vida más saludable



**REDUCIR**  
Sedentarismo



**2-3 DÍAS POR SEMANA**  
Fortalecimiento muscular y flexibilidad



**3-5 DÍAS POR SEMANA**  
Actividad cardiovascular y deportiva



**TODOS LOS DÍAS**  
Estilo de vida activo y saludable