



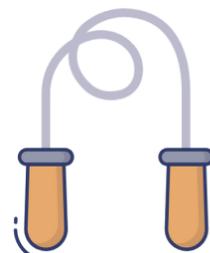
ACTIVIDAD FÍSICA



NIÑOS Y JOVENES

Mínimo 60 minutos, 3 veces por semana

EJEMPLOS



ADULTOS DE 18 A 65 AÑOS

75 minutos a la semana, sesiones de actividad mínimo de 20 minutos de duración - de una intensidad de actividad de moderada a vigorosa

EJEMPLOS



LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A PREVENIR Y/O TRATAR MUCHAS CONDICIONES DE SALUD



SALUD FÍSICA

- Fortalece el sistema inmune (menos infecciones)
- Previene enfermedades cardiacas, diabetes y 8 tipos de cáncer



SALUD MENTAL

- Reduce el riesgo de:
- Depresión
 - Ansiedad
 - Estrés

DURANTE LA PANDEMIA

ESTA UNIVERSALMENTE RECOMENDADA LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA REDUCIR EL IMPACTO DEL COVID 19

