

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo de que su familia desarrolle una ENT es minimizar los principales factores de riesgo.¹ Uno de los mayores es la falta de actividad física.

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia informa que la actividad física regular puede reducir el riesgo de desarrollar ENT. Recomienda 60 minutos de actividad física (¡o más!) de moderada a vigorosa por día para niños y menores de 18 años, y 150 minutos semanales para adultos.²

- **Moderado:** El ejercicio moderado eleva el ritmo cardíaco y hace que su sangre se movilice por el cuerpo. Puede ayudarlo en su estado de ánimo, incrementar sus niveles de energía y bajar la presión arterial.
- **Vigoroso:** El ejercicio vigoroso aumenta el ritmo cardíaco a un nivel beneficioso para el cuerpo. Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. Puede ayudarlo en su estado de ánimo, incrementar sus niveles de energía y bajar la presión arterial.

La siguiente lista puede ayudar a su familia a incorporar actividad física en su vida cotidiana. Hable sobre esta lista con su familia y marque sus favoritas ¡Puede también sumar sus propias actividades!

- ❑ Hacer una caminata larga
- ❑ Hacer un baile familiar con su música favorita
- ❑ Dar un paseo en bicicleta
- ❑ Realizar saltos de tijera durante el corte comercial de su programa de TV favorito
- ❑ Jugar un partido de fútbol en familia
- ❑ Hacer vueltas de natación
- ❑ Entrenar y correr una carrera virtual o real de 5 km

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la gripa.



¹ <https://www.who.int/ncds/prevention/es/>

² <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>