

6 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Del 20 al 30% de las personas que no realizan actividad física tienen mayor riesgo de muerte, en comparación con las personas que si la realizan.

¿Sabías que..?

Más del 80% de los adolescentes en el mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

Además, 1 de cada 4 adultos no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendada a la semana.

Beneficios al realizar mínimo 150 minutos de actividad física semanal

- Fortalece los huesos y músculos.
- Mejora la salud del corazón.
- Contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.
- Asegura el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora las habilidades de razonamiento y aprendizaje en general.
- Mantiene su peso corporal en óptimas condiciones, motivo por el cual se ve y se siente mejor.



**DIGASAN
CONTIGO**
¡CUIDANDO TU SALUD!



¡Actívate por tu salud!

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023, *ACTIVIDAD FÍSICA*, <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>