



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

El 6 de abril es el día mundial de la actividad física. Es una oportunidad para conversar sobre la importancia del movimiento en nuestra salud.

¿Sabías que en Puerto Rico más del 80% de las mujeres tiene un estilo de vida sedentario?



Referencias:
Behavioral Risk Factor Surveillance System (2018)
Centers for Diseases Control and Prevention (2017)
Organización Mundial de la Salud (2018)

¡Muévete hacia la salud!

Beneficios de la actividad física

-  Fortalece músculos, huesos, corazón y pulmones.
-  Reduce el riesgo de hipertensión, derrame cerebral, diabetes, y algunos tipos de cáncer.
-  Disminuye el riesgo de caídas y fracturas vertebrales o de cadera.
-  Ayuda al control de peso.
-  Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de estrés, ansiedad y depresión.
-  Fomenta la sociabilidad.

Actividad física y ejercicio

- La **actividad física** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que genera un gasto de energía.
- Incluye actividades diarias como caminar, subir escaleras, bailar, o realizar tareas en la casa.



- La falta de actividad física aumenta la mortalidad.
 - Se estima que es responsable del 6% de las muertes.
 - Es la causa de aproximadamente un 20% de los cánceres de mama y colon, y 27% de los casos de diabetes.

- El **ejercicio** es una variedad de la actividad física.
- Es planificado, estructurado, repetitivo y realizado con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física.

Recomendaciones

- Se recomienda que realices **150 minutos semanales** de actividad física. Puedes distribuirlos en 30 minutos, 5 días por semana.
- Escoge una actividad que te guste, identifica tus fuentes de motivación y conversa con tu médico sobre los beneficios para tu salud.
- Comienza poco a poco, pero sé consistente.
 - Si eres una persona sedentaria, subir las escaleras o caminar un poco puede hacer la diferencia. Aumenta la intensidad, según mejore tu aptitud física.