Argumentos para que nuestros pacientes realicen actividad física

Categoría: 1 tema en 1 minuto
Publicado: Martes, 12 Noviembre 2019 16:28
Escrito por: Valeria Caacupe
Visitas: 11471

10 razones para estimularlos

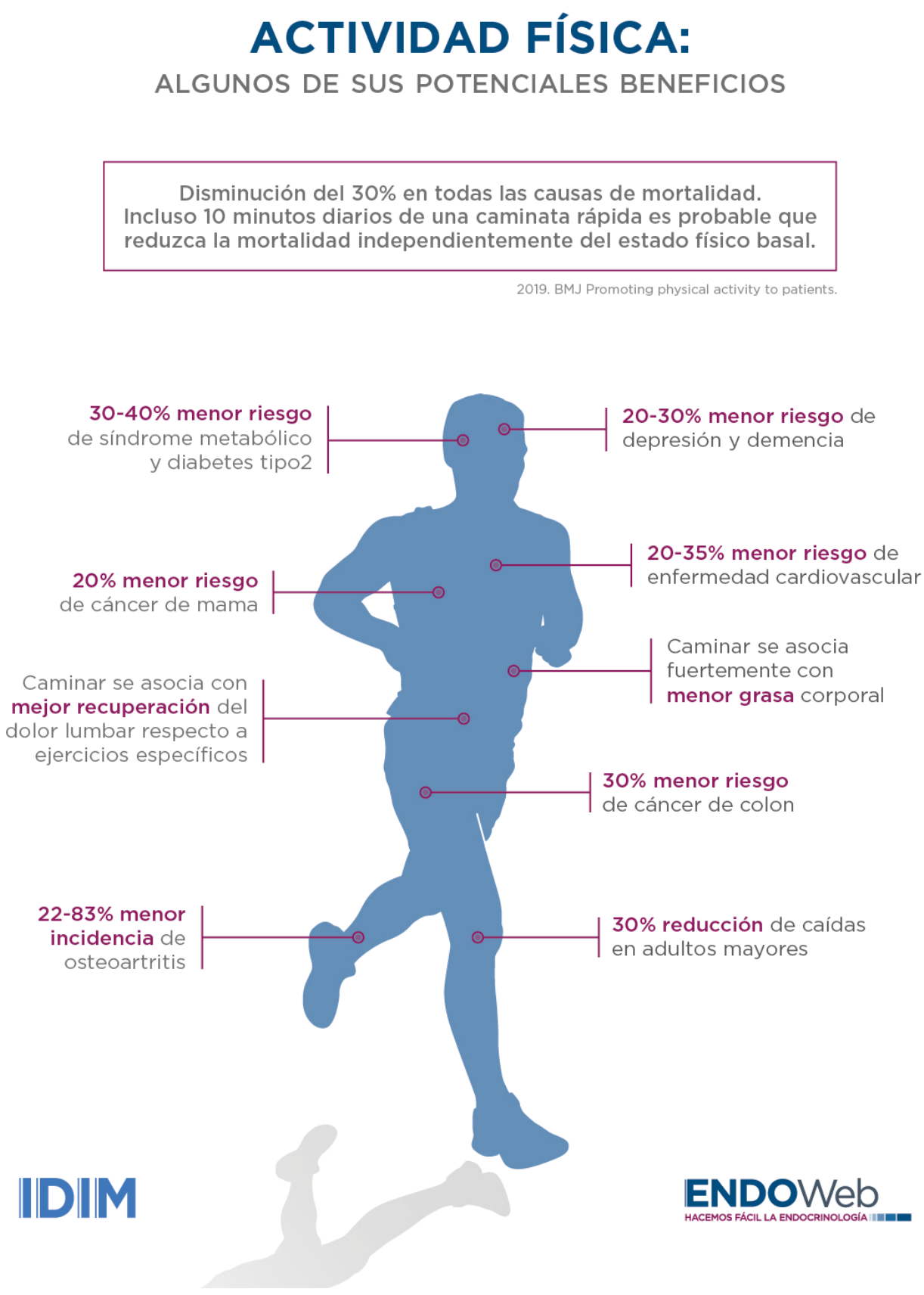
Promoting physical activity to patients

Christine Haseler, Ranulf Crooke, Tobias Haseler. BMJ 2019;366:l5230 doi: 10.1136/bmj.l5230

Phoca PDF

Argumentos para que nuestros pacientes realicen actividad física

Categoría: 1 tema en 1 minuto
Publicado: Martes, 12 Noviembre 2019 16:28
Escrito por: Valeria Caacupe
Visitas: 11471



Phoca PDF

Categoría: 1 tema en 1 minuto
Publicado: Martes, 12 Noviembre 2019 16:28
Escrito por: Valeria Caacupe
Visitas: 11471

Lo que necesitas saber:

â¢ Los beneficios para la salud comienzan con solo 30 minutos de actividad física por semana, pero un número importante de personas no lo hacen

â¢ La actividad física puede reducir la mortalidad por todas las causas de manera más efectiva que medicación

â¢ El riesgo de daño por actividad física moderada es pequeño, mientras que los efectos adversos de la inactividad y sedentarismo son claros

Ejemplos de actividad física de intensidad moderada

â¢ Caminar a paso ligero o andar en bicicleta

â¢ Tareas domésticas tales como limpieza o jardinería, subir escaleras, trabajos de mejoras para el hogar

â¢ Trabajo manual

â¢ Juegos y deportes como baile, natación o deportes de equipo; deportes individuales como tenis, artes marciales, skate.

â¢ Trotar, correr

â¢ Ejercicios con máquinas: correr / remar / andar en bicicleta

â¢ Actividades al aire libre

â¢ Participación en eventos benéficos o eventos que requieren mantener un horario de entrenamiento

Phoca PDF