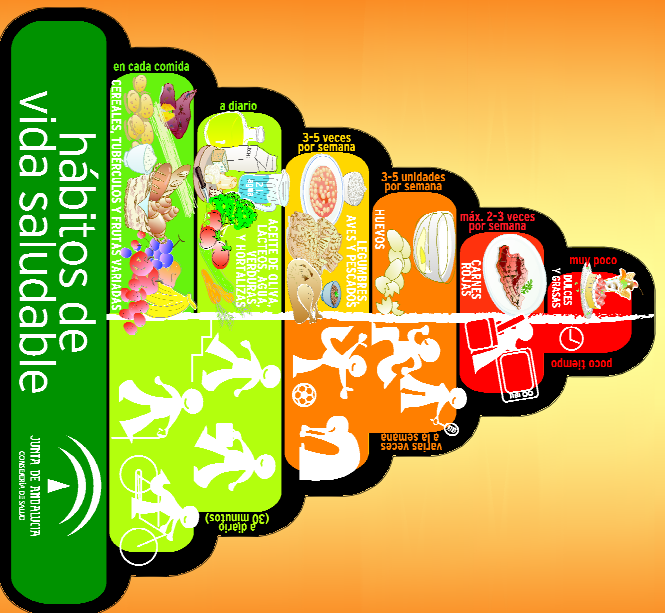


CONSEJOS



30 MIN. X 5 DÍAS

De esta manera se puede resumir la recomendación que la Organización Mundial de la Salud y la Comisión Europea hace a la población adulta, en cuanto a la práctica del ejercicio físico. Está demostrado que aquellas personas que realizan al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada (como caminar) con una frecuencia casi diaria, reducen el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, así como los cáncer de colon y de mama. En las personas mayores, el ejercicio físico les permite, además, reducir las caídas y mejorar el estado funcional, al fortalecer la musculatura y adiestrar en el mantenimiento del equilibrio.

TABLA GUÍA

FECHA	RUTA	TIEMPO



CONSEJERÍA DE SALUD

