

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: 10312

10 razones para estimularlos

Promoting physical activity to patients

*Christine Haseler, Ranulf Crooke, Tobias Haseler. BMJ 2019;366:15230
doi: 10.1136/bmj.15230*

Â

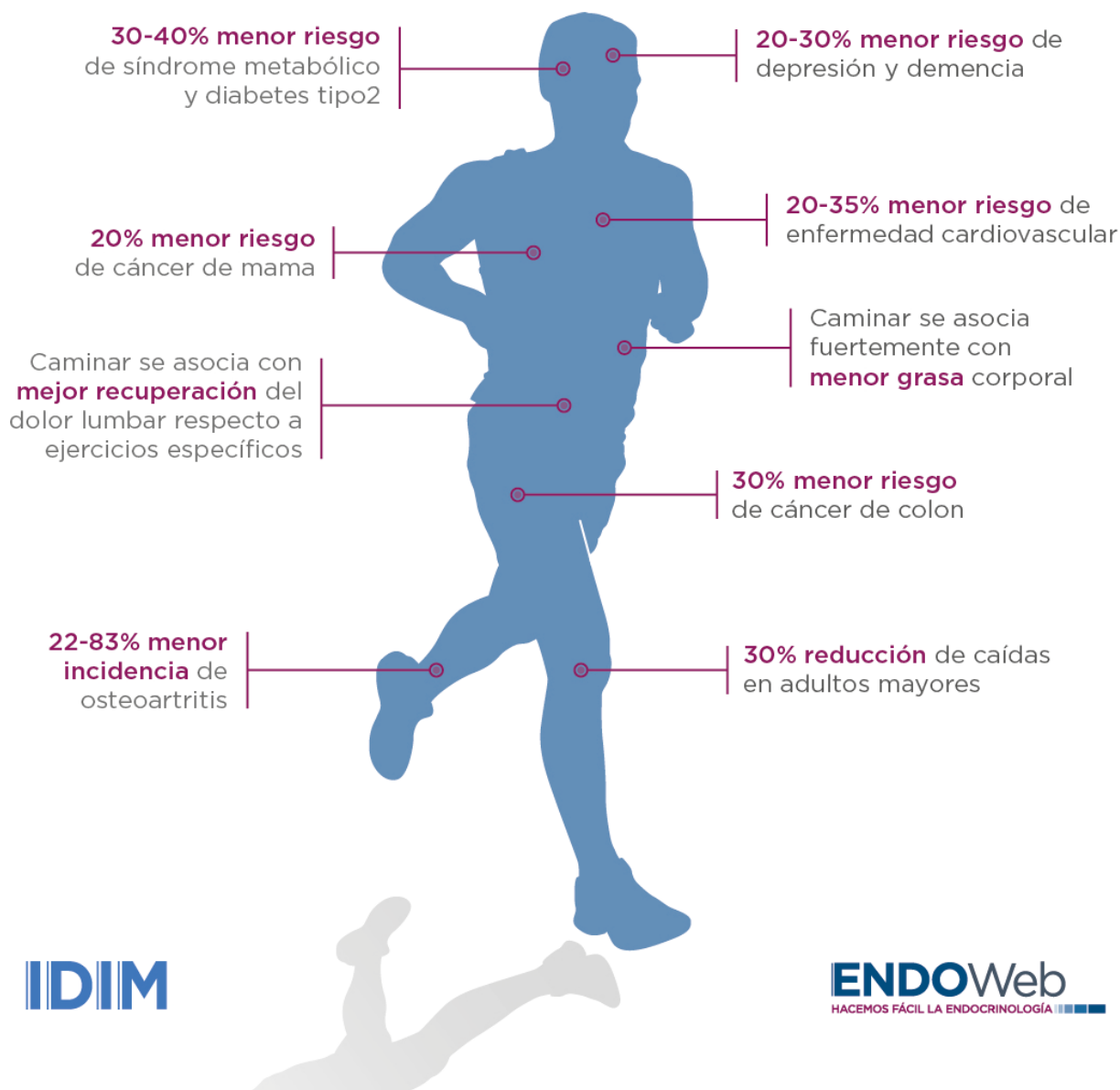
Â

Â

ACTIVIDAD FÍSICA: ALGUNOS DE SUS POTENCIALES BENEFICIOS

Disminución del 30% en todas las causas de mortalidad. Incluso 10 minutos diarios de una caminata rápida es probable que reduzca la mortalidad independientemente del estado físico basal.

2019. BMJ Promoting physical activity to patients.



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: 10312

Â

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

Â

Â

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