

QUIERO MOVERME MÁS TENGO 65 AÑOS O MÁS, ¿CUÁNTO ME TENGO QUE MOVER?

Buena pregunta. De acuerdo con tu edad, la Organización Mundial de la Salud recomienda que practiques lo siguiente para que tu salud se vea beneficiada:



Acumula a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.



Dentro de la actividad física semanal, realiza actividades físicas multicomponente variadas (baile, taichí, yoga, pilates...) que den prioridad al equilibrio, así como actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o vigorosa 2 o más días a la semana, para así mejorar tu capacidad funcional y evitar caídas.



Limita el tiempo que dedicas a actividades sedentarias, sustituyéndolas por una actividad física de cualquier intensidad, también leve.