

QUIERO MOVERME MÁS TENGO UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, ¿CUÁNTO ME TENGO QUE MOVER?

Buena pregunta. Si eres mayor de edad y tienes una enfermedad crónica, 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.



Recomendamos consultar a un/a profesional médico/a o especialista universitario/a en actividad física para que te indique el tipo y la cantidad de actividad adecuada en función de tus necesidades, capacidades, limitaciones o complicaciones funcionales, medicación y plan general de tratamiento.



Cuando no puedas cumplir las recomendaciones, deberás hacer actividad física de acuerdo con tus posibilidades.



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