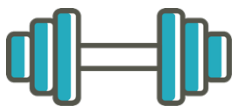


QUIERO MOVERME MÁS TENGO MENOS DE 18 AÑOS Y TENGO UNA DISCAPACIDAD, ¿CUÁNTO ME TENGO QUE MOVER?

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



Realiza al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.



Incorporar actividades de intensidad vigorosa y actividades de fortalecimiento muscular al menos tres días a la semana.



Limita el tiempo que dedicas a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasas delante de una pantalla.



Recomendamos consultar a un/a profesional médico/a o a un/a especialista universitario/a en actividad física y discapacidad que te ayude a determinar el tipo y la cantidad de actividad más adecuada en tu caso.