

BENEFICIOS EJERCICIO FÍSICO

Realizar actividad física te ayuda a prevenir enfermedades como: problemas cardíacos, obesidad, diabetes y cáncer. Un buen objetivo es hacer ejercicio 5 veces por semana durante al menos 30 minutos cada vez.

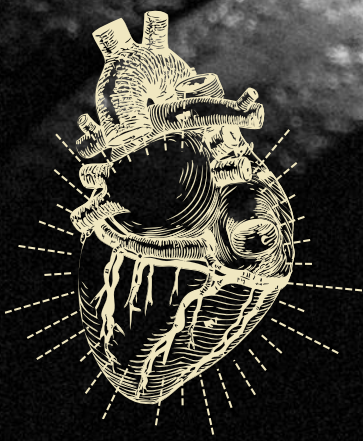
CONTROLA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE Y DE INSULINA DE SU CUERPO

El ejercicio puede **reducir el nivel de azúcar en la sangre** y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2.

** controlar en caso de tenerlas*



REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN:



El ejercicio fortalece el corazón y mejora la circulación. Debido a que el aumento del flujo sanguíneo **eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo**, ayudando a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y el ataque al corazón.

**El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos*

MEJORA SALUD MENTAL Y ESTADO DE ÁNIMO:



Durante el ejercicio, el cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar el estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el **estrés** y reducir riesgo de **depresión**.

Para comenzar a realizar ejercicio, haga más intensas sus actividades diarias. Puede levantarse en vez de realizar clases en cama. Dar pausas para caminar de un lado a otro en su casa. Salir a caminar al menos 30 minutos a la semana. Y por último, realizar las tareas del hogar.

Fuente:

<https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>