

## 6 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA TU SALUD



La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental. En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; asimismo, favorece la salud cerebral y el bienestar general.

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social.



Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.



Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.



Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad, depresión.



Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Fortalece los huesos aumentando la densidad ósea.



¡TU SALUD ES IMPORTANTE!

FUENTE: Ministerio de Salud