

Beneficios para la salud de hacer actividad física

PARA ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS



BENEFICIOS INMEDIATOS

Una sola sesión de actividad física moderada o intensa tiene beneficios inmediatos para la salud.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

La actividad física regular tiene beneficios importantes para prevenir las enfermedades crónicas.



Dormir

Ayuda a dormir mejor



Menos ansiedad

Reduce los síntomas de la ansiedad



Presión arterial

Reduce la presión arterial



Investigaciones emergentes indican que la actividad física también puede estimular el sistema inmunológico.

Nieman, "The Compelling Link," 201-217. Jones, "Exercise, Immunity, and Illness," 317-344.



Salud cerebral

Reduce el riesgo de desarrollar demencia (incluyendo la enfermedad de Alzheimer) y reduce el riesgo de la depresión



Salud del corazón

Baja el riesgo de las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, y la diabetes tipo 2



Prevención del cáncer

Baja el riesgo de ocho tipos de cáncer: vejiga, seno, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago



Peso saludable

Reduce el riesgo de aumentar de peso



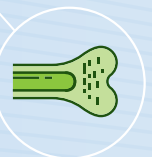
Vida independiente

Ayuda a las personas a vivir independientemente por más tiempo



Fortaleza de los huesos

Mejora la salud de los huesos



Equilibrio y coordinación

Reduce el riesgo de caídas

