

## Ejercicio

El ejercicio ayuda a mejorar las funciones del corazón y de los músculos, así como también fortalecer los huesos y reducir el riesgo de contraer enfermedades. La actividad física ayuda a mantener un peso corporal saludable. La actividad física se ve asociada también a un mejor control de la ansiedad y depresión, logrando mejorar aspectos psicológicos. Además de ello se ha asociado con comportamientos saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.



Se recomienda que se realice al menos 1 hora diaria de ejercicio aeróbico, que implique mover el cuerpo. La actividad física pueden ser juegos, deportes (natación, atletismo, fútbol, Hockey, tenis, basquetbol, etc), actividades recreativas (juegos que impliquen desplazamiento, montar en bicicleta, patinar, correr, etc), educación física en el centro educativo o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o liceo y las actividades comunitarias.

Siempre consulta a tu médico antes de empezar a practicar un ejercicio de exigencia moderada o fuerte.

