PÍLDORA INFORMATIVA

18 • MAYO 2020

Realiza ACTIVIDAD FÍSICA para mantener y mejorar tu SALUD

La actividad física es parte del tratamiento de muchas enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión y mejoran nuestro bienestar físico y emocional. En todas las etapas de la vida es beneficioso realizar actividad física adaptada a la edad, condición física y estado de salud.

Es un hábito de salud que debe formar parte de toda nuestra vida y cuanto antes se inicie mayores beneficios se obtienen por eso es fundamental aprenderlo desde la infancia.

Recuerda:

- Realiza actividad física y deporte de forma individual.
- Respeta las franjas horarias, especialmente la de las personas mayores o vulnerables.
- Realiza calentamiento previo y utiliza calzado y equipo adecuado.
- Recuerda que la distancia de seguridad debe ser mayor en función del ejercicio y velocidad.
- Evita aglomeraciones y bloquear el tránsito de personas.
- Recuerda las medidas de protección individual (higiene de manos, higiene respiratoria y uso correcto de mascarilla en situaciones indicadas).

Es un consejo del

Excmo. Colegio Oficial de Enfermería de Cádiz

FUENTES

Organización Mundial de la Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España