

# La actividad física para los adultos

## Beneficios para la salud

### 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



#### Fortaleza de los huesos

Mejora la salud de los huesos



#### Equilibrio y coordinación

Reduce el riesgo de caídas

