

## CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿Sabías que realizar actividad física te ayuda a potenciar tu sistema inmunológico y mantenerte saludable? A continuación, te presento la pirámide de recomendaciones para realizar actividad física recomendada por la Sociedad Española de Cardiología.



# Reducir

- Sedentarismo.

## 2-3 días por semana

- Fortalecimiento muscular.
  - Flexibilidad – elasticidad.
- 



## 3-5 días por semana

- Actividad cardiovascular.
- Actividad deportiva y recreativa.

## Todos los días

- Estilo de vida activo y saludable.
- 

Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón  
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad