



## Recomendaciones de Actividad Física: Guía de Actividad Física de la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elaborado recomendaciones mundiales sobre la cantidad de actividad física que se debe realizar, de acuerdo a la edad de las personas, para tener el mayor beneficio para la salud.

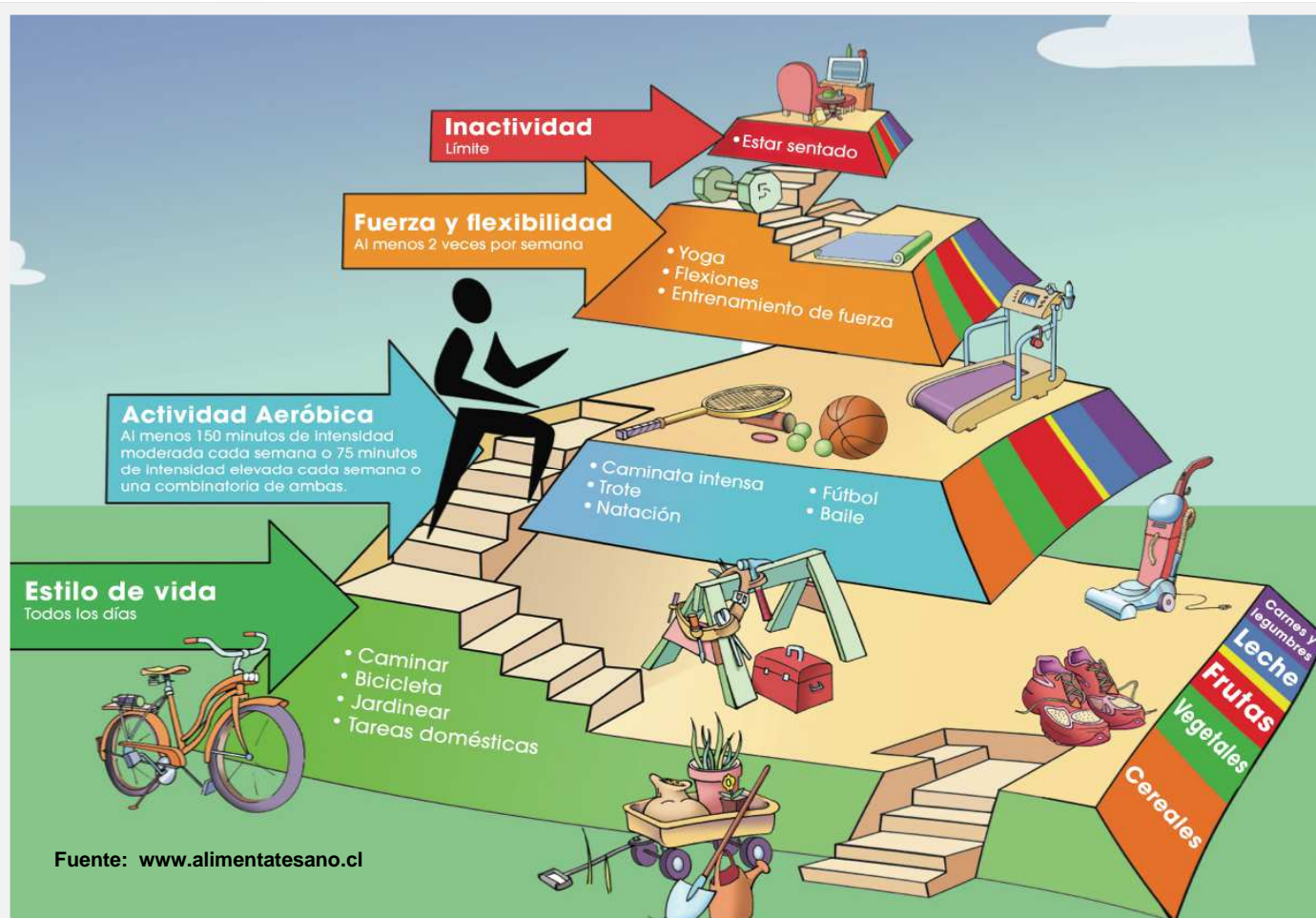
### Actividad Física entre 18 y 64 años

Estas directrices son válidas para adultos entre los 18 y 64 años de edad, Las mujeres, durante el embarazo y el puerperio, y las personas con trastornos cardíacos o enfermedad deben tener asesoramiento médico antes de abordar los niveles de actividad física recomendados para este grupo.

Para mejorar tus funciones cardiorrespiratorias, musculares, de salud ósea y reducir el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, demencias, etc.) y depresión, te recomendamos que puedas conocer la Pirámide de Actividad Física que a continuación te presentamos.

### Pirámide de Actividad Física

La Pirámide de la Actividad Física es una guía visual que ayuda a las personas a saber qué actividades diarias y deportes pueden realizar para tener un estilo de vida saludable, qué actividades realizar en forma diaria, y cuales pueden tener una frecuencia semanal o menor.



**Director Responsable :** CN SN Julio Lagos Kretschmer  
**Sub Director:** CN SN Rodrigo Abarca Gambaro  
**Editora:** Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada