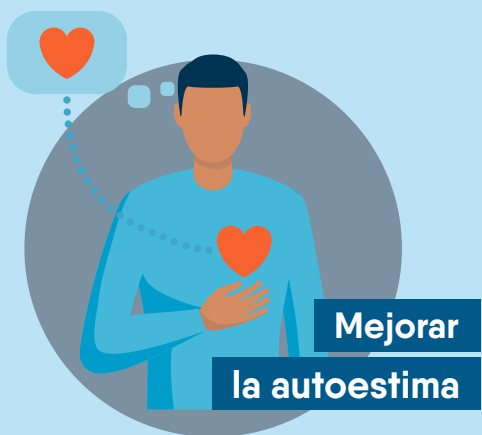


ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

La actividad física tiene una importante relación con la salud mental. Incluso en dosis bajas, se asocia con un menor riesgo de enfermedad mental.^{1,2}

La actividad física ayuda a:³



de ejercicio de intensidad moderada son suficientes para obtener estos beneficios para la salud.³

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA RECOMIENDA LA OMS SEGÚN TU EDAD?⁴



Mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa



Mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada

- 0 -

Mínimo 75 minutos semanales de actividad física intensa o moderada/intensa

Actividad física moderada: aquella que requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco (caminar a paso rápido, bailar, jardinería, deportes con niños, paseos con animales, etc).⁵

Actividad física intensa: aquella que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca (footing, escalada, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbic, natación rápida, deportes y juegos competitivos como el fútbol o voleibol, etc).⁵

Referencias:

1. Tamminen N, et al. Associations of physical activity with positive mental health: A population-based study. *Mental health and Physical Activity*. 2020; 18. 2. Teychene M, et al. Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental health and Physical Activity*. 2020; 18. 3. Sharma A, et al. Exercise for mental health. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2006; 8(2):106. 4. OMS. Actividad física. ¿Cuánta actividad física se recomienda? Acceso septiembre 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. 5. OMS. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? Acceso septiembre 2020. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/



www.neuraxpharm.es
@Neuraxpharm_ES

 **NEURAXPHARM**[®]
Tu especialista en SNC