

Días mundiais da saúde e a actividade física

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El próximo domingo **7 de abril** se celebra el **Día mundial de la salud**. Este día tiene como objetivo principal **sensibilizar sobre temas de salud específicos y poner en marcha acciones conjuntas** para abordar desafíos que implican a toda la población. Como todos los años, se trata de una fecha señalada en la que se selecciona un tema para destacar un área prioritaria de preocupación de salud pública en el mundo. El tema central de este año es 'A niña saúde, o meu dereito', con el fin de defender el acceso a los servicios sanitarios, la educación y a la información.

Asimismo, es un día que pretende **concienciar en materia ambiental**, poniendo en valor aspectos que influyen directamente en la salud de las personas, como el acceso al agua potable y la preservación del aire limpio. De igual forma, el derecho a la salud tiene en cuenta los determinantes sociales de la salud, contemplando una serie de circunstancias de la vida cotidiana que juegan un papel relevante en la salud poblacional, como la vivienda, el trabajo o el conjunto de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de vida de las personas.

Por otro lado, el **6 de abril** se celebra el **Día mundial de la actividad física**, que nos recorre el papel vital que juega en la promoción del bienestar físico y mental. Estas dos fechas nos brinda una oportunidad para reflexionar sobre la **importancia de ciertas decisiones sobre nuestra salud y comprometernos con un estilo de vida más activo y** saludable. Por este motivo, aquí se muestran los niveles de actividad física que la OMS recomienda realizar a personas de distintas edades.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

Se recomienda realizar, al menos, **60 minutos diarios de actividad física** de **intensidad moderada** la vigorosa. La actividad física de más de 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud. Se recomienda incluir **actividades que fortalezcan los músculos y los huesos**, al menos, **3 veces por semana**.

Adultos de 18 a 64 años

Se recomienda realizar, al menos, **150 minutos de actividad física** de **intensidad moderada** a lo largo de la semana o realizar al menos **75 minutos de actividad física** de **intensidad vigorosa**, o una combinación equivalente de ambas. Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos pueden aumentar su actividad física de **intensidad moderada** a **300 minutos semanales**, o su equivalente. Además, es recomendable realizar **actividades de fortalecimiento muscular** de los principales grupos musculares, **2 o más días a la semana**.

Adultos de 65 años o más

Se recomienda realizar, al menos, **150 minutos de actividad física** de **intensidad moderada** a lo largo de la semana o, al menos, **75 minutos de actividad física** de **intensidad vigorosa** o una combinación equivalente de ambas. Para obtener beneficios adicionales para la salud, se puede aumentar la **actividad física de intensidad moderada a 300 minutos semanales**.

Se recomienda que las **personas con movilidad reducida** realicen **actividad física 3 o más días por semana** para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas. Además, es recomendable realizar **actividades de fortalecimiento muscular** que impliquen a los principales grupos musculares, **2 o más días a la semana**.

