Un minuto de salud con los CDC

Ejercicio: la receta gratis para su salud

Prevalencia de la actividad física habitual entre adultos – Estados Unidos, 2001 a 2005

Bienvenido a Un minuto de Salud con los CDC. Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los adultos que realizan por lo menos 30 minutos de actividad física moderada cinco veces a la semana o más pueden contar con importantes beneficios para la salud. Las mayores ventajas son la disminución del riesgo de tener diabetes, enfermedades cardíacas, presión arterial elevada, obesidad y algunos tipos de cáncer. Un estudio reciente de los CDC indicó que la cifra de adultos que se mantenían físicamente activos con regularidad aumentó en los últimos cinco años, pero que más de la mitad de todos los adultos todavía no realizan el nivel de actividad física que se recomienda. Realizar actividad física con regularidad es casi una receta para la buena salud. Aunque esta receta no tenga garantía, hacerse examinar por un médico y aumentar las actividades diarias para incluir la actividad física lo pondrán en el camino hacia la buena salud.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC.*

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services – Order # 5391*