

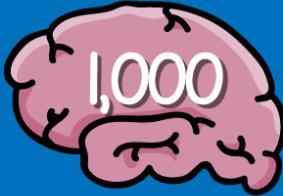


INACTIVIDAD FÍSICA ESTÁ ASOCIADA CON EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DIABETES EN MÉXICO

SE CONSIDERA COMO INACTIVIDAD FÍSICA CUANDO NO SE CUMPLEN CON 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SEMANA.

ESTUDIO: EN EL CINYS-INSP SE ESTIMÓ EL IMPACTO DE REDUCIR EL PORCENTAJE DE PERSONAS CLASIFICADAS COMO FÍSICAMENTE INACTIVAS EN LA INCIDENCIA Y MORTALIDAD DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DIABETES PARA 2025 Y 2030.

RESULTADOS: REDUCIR UN 10% LOS NIVELES DE INACTIVIDAD FÍSICA PARA EL 2025 PODRÍA PREVENIR:



CASOS DE INFARTO CEREBRAL



CASOS DE DIABETES



INFARTOS



MUERTES POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

DISMINUIR ESTOS NIVELES UN 15% PODRÍA PREVENIR CASI EL DOBLE.



REALIZA AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA 5 DÍAS A LA SEMANA!

Fuente: Medina et al. Cardiovascular and diabetes burden attributable to physical inactivity in Mexico. *Cardiovasc Diabetol* 19, 99 (2020).