

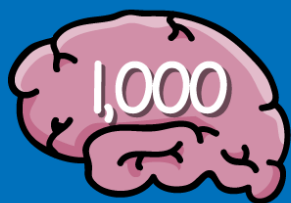
INACTIVIDAD FÍSICA ESTÁ ASOCIADA CON EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DIABETES EN MÉXICO



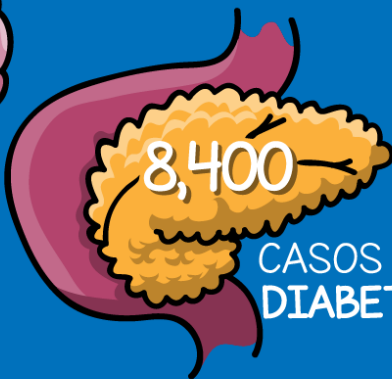
SE CONSIDERA COMO INACTIVIDAD FÍSICA CUANDO NO SE CUMPLEN CON 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR SEMANA.

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.

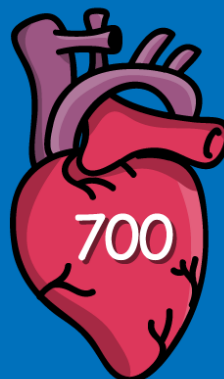
RESULTADOS: REDUCIR UN 10% LOS NIVELES DE INACTIVIDAD FÍSICA PARA EL 2025 PODRÍA PREVENIR:



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).