



# MANTENERTE **FÍSICAMENTE ACTIVO** PREVIENE LA DIABETES E HIPERTENSIÓN

**ESTUDIO:** EN EL CINYS-INSP EXAMINAMOS LA ASOCIACIÓN ENTRE LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE Y OCUPACIONAL CON EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2 E HIPERTENSIÓN ARTERIAL. UTILIZAMOS DATOS DEL ESTUDIO DE DIABETES DE LA CIUDAD DE MÉXICO DONDE SE SIGUIÓ DE 1989 A 2009 A 2,282 HOMBRES Y MUJERES.

## RESULTADOS:



NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA  
DURANTE EL TIEMPO LIBRE  
SE ASOCIÓ CON UN MAYOR RIESGO  
DE DIABETES TIPO 2 E HIPERTENSIÓN



NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA  
DURANTE EL TRABAJO  
SE ASOCIÓ CON UN MAYOR RIESGO DE  
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Fuente: Medina et al. Occupational and leisure time physical inactivity and the risk of type II diabetes and hypertension among Mexican adults: A prospective cohort study. Sci Rep 8, 5399 (2018).