

## Adultos tienen que hacer mínimo 150 minutos de ejercicio semanales

Sedentarismo, uno de los riesgos más altos para la hipertensión arterial, el cáncer y la artritis

El ejercicio ayuda a la **prevención** y es parte **del tratamiento** de enfermedades como el **cáncer**, la diabetes y la obesidad. El ejercicio incrementa la calidad de vida de las personas con Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), además, hace más lento el **declive físico** que empieza entre los 25 y los 30 años de edad, afirmó el doctor Juan Ricardo López Taylor, coordinador del Módulo de Actividad Física y Salud del [XVII Congreso Internacional Avances en Medicina](#) [1] (CIAM 2015), auspiciado por el [Hospital Civil de Guadalajara](#) [2] y la Universidad de Guadalajara, que tendrá lugar del 26 al 28 de febrero.

Los **niños requieren más ejercicio**, puesto que están creciendo y necesitan mayor estímulo físico. Para ellos son recomendables 60 minutos de ejercicio diarios, con una actividad de moderada a vigorosa.

### Otros beneficios de la actividad física

- Es uno de tantos factores que puede contribuir a la **prevención del cáncer de mama** y de próstata
- Si una persona con cáncer hace ejercicio, esto puede facilitar su **control**

### Ejercicios recomendables

- De fortalecimiento muscular, **flexibilidad** y coordinación
- Los bailes tipo zumba implican ejercicios de alto impacto que muchas veces **no son los adecuados** para iniciar los programas de acondicionamiento físico y de iniciación de actividad física

Entre los temas que se tratarán en el citado Módulo de Actividad Física y Salud del CIAM 2015, figuran la actividad física y la estrategia nacional contra la **obesidad**; la relevancia de la cultura en la investigación de la actividad física; el reporte de la “Boleta de calificaciones de actividad física en México”, comparado con once países; la influencia del medio ambiente en la alimentación y la ingesta en niños de México y elementos para prescribir actividad física y ejercicio de la comunidad.

### A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco

Guadalajara, 27 de noviembre de 2014

[Ver nota completa](#) [3]

**Texto y edición web: Martha Eva Loera**

**Fotografía: Adriana González**

**Etiquetas:**

[Juan Ricardo López Taylor](#) [4]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/adultos-tienen-que-hacer-minimo-150-minutos-de-ejercicio-semanales>

**Links**

[1] <http://www.hcg.udg.mx/ciam/>

[2] <http://www.hcg.udg.mx/>

[3] <http://148.202.105.20/prensa/boletines/2014/noviembre/1699mel.pdf>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/juan-ricardo-lopez-taylor>