

# idime

## Conoce sobre la salud pública

Se rige por la Ley 1122 de 2007 y está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva, estos resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo.



## Implementa hábitos de vida saludable



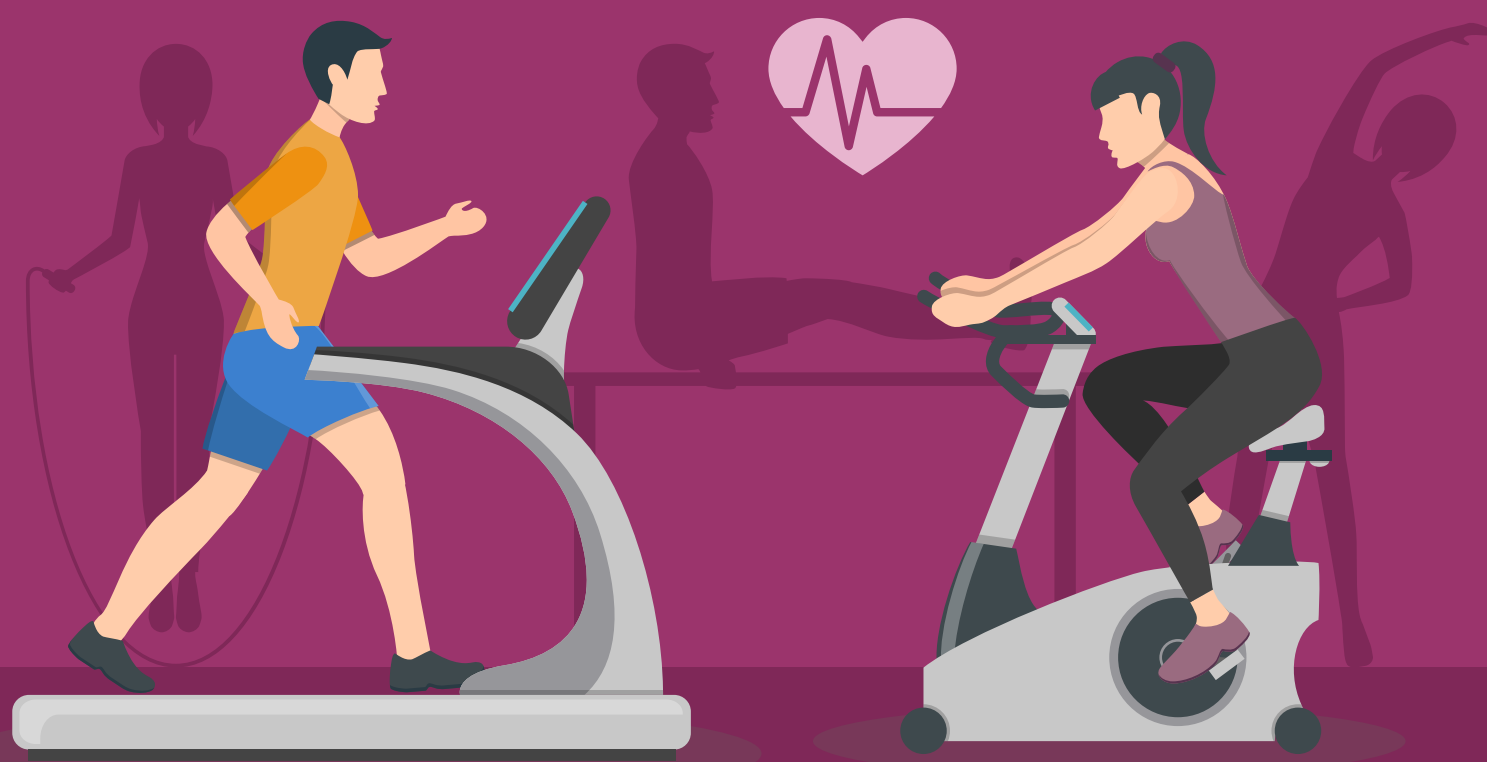
### Actividad física

- Suma, al menos, 150 minutos semanales de actividad física moderada, puede ser caminar, montar en bicicleta, nadar o hacer ejercicios de gimnasia casera, esto si tienes más de 18 años.

Al realizar estas actividades en una intensidad moderada, el cuerpo se calienta y se aumenta la respiración y el ritmo cardíaco, pero podrás hablar con frases largas mientras haces la actividad sin verte ni sentirte agitado.

- Suma, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosa o fuerte, puede ser trotar, correr, saltar lazo, practicar algún deporte o spinning.

Con estas actividades fuertes debemos ser precavidos por el aumento en la probabilidad de lesiones. Sólo debemos hacerlas cuando nos hemos preparado físicamente durante varias semanas o meses; de lo contrario, prefiere actividades moderadas.



- Realiza actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana, pueden ser ejercicios de brazos, tronco y piernas, abdominales, subir escaleras, pilates o rutinas con pesas.

Estas actividades ayudan a que los músculos y los huesos estén fuertes, mejoran la postura y previenen enfermedades como la osteoporosis.



## Recuerda:

- Busca diversos ejercicios que te gusten y con los que te sientas comfortable, la actividad física debe divertir y se debe disfrutar.
- Ponte metas realistas y ve avanzando en forma progresiva, los cambios se dan paso a paso.
- Registra tus actividades diarias realizadas, así evidenciaras tus progresos.
- Involucra a otros miembros de tu familia o amigos, la compañía ayuda al cambio.
- Evalúa las dificultades que se vayan presentado y busca soluciones para superarlas.

