

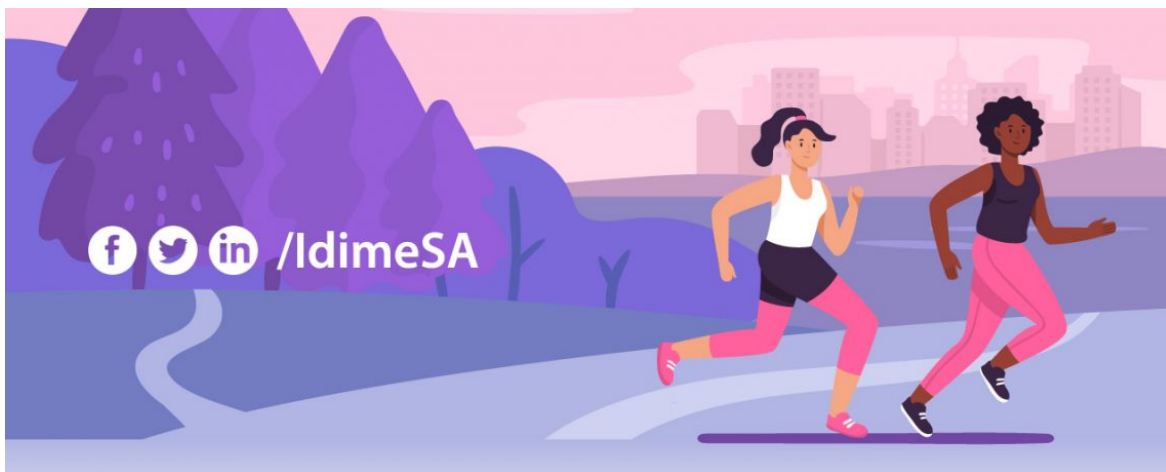
# Conoce sobre salud pública

◀ (<https://idime.com.co/3a-convocatoria-publica-2021-alianza-de-usuarios-idime-s-a/>)

◻◻  
([blog/](#))

▶ (<https://idime.com.co/respuesta-a-queja-anonima/>)

15 octubre, 2021



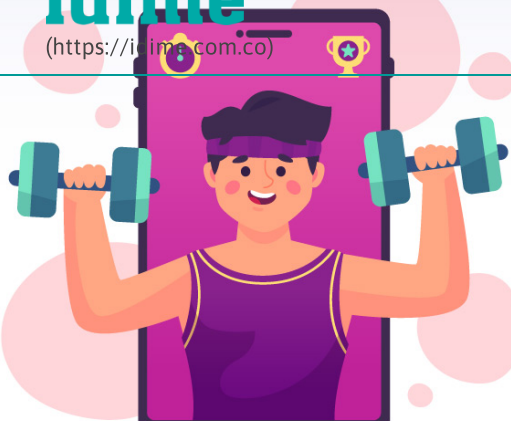
Suma al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada.

**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.



**Referencia bibliográfica:** <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>

Porque tu salud y la de tu familia merecen toda nuestra atención.

[www.idime.com.co](https://www.idime.com.co) [f](#) [t](#) [in](#) /IdimeSA

≡ Anteriores

[octubre 2021 \(https://idime.com.co/2021/10/\)](https://idime.com.co/2021/10/)

[septiembre 2021 \(https://idime.com.co/2021/09/\)](https://idime.com.co/2021/09/)

[agosto 2021 \(https://idime.com.co/2021/08/\)](https://idime.com.co/2021/08/)

[julio 2021 \(https://idime.com.co/2021/07/\)](https://idime.com.co/2021/07/)

[junio 2021 \(https://idime.com.co/2021/06/\)](https://idime.com.co/2021/06/)

[mayo 2021 \(https://idime.com.co/2021/05/\)](https://idime.com.co/2021/05/)

[abril 2021 \(https://idime.com.co/2021/04/\)](https://idime.com.co/2021/04/)

[marzo 2021 \(https://idime.com.co/2021/03/\)](https://idime.com.co/2021/03/)

[diciembre 2020 \(https://idime.com.co/2020/12/\)](https://idime.com.co/2020/12/)

[noviembre 2020 \(https://idime.com.co/2020/11/\)](https://idime.com.co/2020/11/)

[octubre 2020 \(https://idime.com.co/2020/10/\)](https://idime.com.co/2020/10/)

[septiembre 2020 \(https://idime.com.co/2020/09/\)](https://idime.com.co/2020/09/)

[agosto 2020 \(https://idime.com.co/2020/08/\)](https://idime.com.co/2020/08/)

[julio 2020 \(https://idime.com.co/2020/07/\)](https://idime.com.co/2020/07/)

[junio 2020 \(https://idime.com.co/2020/06/\)](https://idime.com.co/2020/06/)

[mayo 2020 \(https://idime.com.co/2020/05/\)](https://idime.com.co/2020/05/)

[abril 2020 \(https://idime.com.co/2020/04/\)](https://idime.com.co/2020/04/)

[marzo 2020 \(https://idime.com.co/2020/03/\)](https://idime.com.co/2020/03/)

[febrero 2020 \(https://idime.com.co/2020/02/\)](https://idime.com.co/2020/02/)

[enero 2020 \(https://idime.com.co/2020/01/\)](https://idime.com.co/2020/01/)

[diciembre 2019 \(https://idime.com.co/2019/12/\)](https://idime.com.co/2019/12/)

[noviembre 2019 \(https://idime.com.co/2019/11/\)](https://idime.com.co/2019/11/)

[octubre 2019 \(https://idime.com.co/2019/10/\)](https://idime.com.co/2019/10/)

[septiembre 2019 \(https://idime.com.co/2019/09/\)](https://idime.com.co/2019/09/)

[agosto 2019 \(https://idime.com.co/2019/08/\)](https://idime.com.co/2019/08/)



julio 2019 (<https://idime.com.co/2019/07/>)

idime

junio 2019 (<https://idime.com.co/2019/06/>)

mayo 2019 (<https://idime.com.co/2019/05/>)

abril 2019 (<https://idime.com.co/2019/04/>)

## 📁 Categorías

[De interés](https://idime.com.co/category/de-interes/) (<https://idime.com.co/category/de-interes/>)

[Eventos](https://idime.com.co/category/eventos/) (<https://idime.com.co/category/eventos/>)

[Noticias](https://idime.com.co/category/noticias/) (<https://idime.com.co/category/noticias/>)

[Sin categoría](https://idime.com.co/category/sin-categoria/) (<https://idime.com.co/category/sin-categoria/>)

[Todos los blog](https://idime.com.co/category/todos-los-blog/) (<https://idime.com.co/category/todos-los-blog/>)

## Conoce más



Respuesta a queja anónima  
(<https://idime.com.co/respuesta-a-queja-anonima/>)

28 octubre, 2021

En respuesta al requerimiento del asunto radicado en días pasados a través de la red...



3ª convocatoria pública 2021 – Alianza de usuarios Idime S.A. (<https://idime.com.co/3a-convocatoria-publica-2021-alianza-de-usuarios-idime-s-a/>)

15 octubre, 2021

Departamentos: Antioquia, Boyacá, Caldas, Cauca, Valle del Cauca, Cundinamarca, Magdalena, Meta, Nariño, Norte de



Informes COPA  
(<https://idime.com.co/copasst/>)

5 octubre, 2021

Dando cumplimiento a los requerimientos solicitados por parte del Ministerio de Salud y Protección Social en determinadas regiones...

(<https://www.facebook.com/IdimeSA/>).

Consulta el Call Center de tu ciudad en [Contáctanos \(/sedes/\)](#).  
(<https://twitter.com/Idimesa>)  
Entrega de resultados: (1) 770 33 70.

(<https://www.linkedin.com/company/idime>)

[servicioalcliente@idime.com.co](mailto:servicioalcliente@idime.com.co)

Línea Nacional: 01 8000 113 302



© 2021 - Desarrollado y mantenido por Best Pract Net (<http://bestpractnet.com/>)



[Política de tratamiento de datos \(/wp-content/uploads/politica-tratamiento-de-datos-personales.pdf\)](#) y [Política de privacidad \(/wp-content/uploads/politica-de-privacidad-idime.pdf\)](#)