

Los **hábitos de vida** son junto con el **medio ambiente**, la **biología humana** y los **servicios sanitarios**, los principales determinantes de la salud<sup>1</sup>.

Entre los principales hábitos de vida saludable están **no fumar**, tener una **alimentación saludable** y realizar **ejercicio físico**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, como mínimo alcanzar **150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada** a la semana (esto es 30 minutos, 5 días a la semana).

SEFAC — ORGANIZAN — NOVARTIS

Sociedad Española de Farmacia  
Clínica, Familiar y Comunitaria



## ACTIVIDAD FÍSICA

Son los movimientos que hace el cuerpo cuando los músculos se contraen y se estiran.



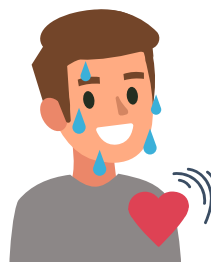
## AERÓBICO

Son, por ejemplo: caminar, correr, montar en bici, nadar. Se practicará en sesiones de 10 minutos como mínimo.



## INTENSIDAD MODERADA

El corazón palpita más rápido de lo normal, la respiración se acelera y se empieza a sudar un poco, pero se puede mantener una conversación.



## EJERCICIO FÍSICO

Son los movimientos del cuerpo cuando los músculos se contraen y se estiran, pero de manera planificada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar la forma física (es la mejor manera de alcanzar la recomendación de la OMS).



1. Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians. Minist Natl Heal Welf. 1981;76.