

Cómo reforzar el sistema inmunitario con ejercicio



¿Cuánto se recomienda?

Para mejorar su salud los adultos deberían realizar dos tipos de actividad física cada semana:²

- 150 minutos semanales de actividad aeróbica de moderada a vigorosa.²
- 2 días a la semana de fortalecimiento muscular.²



¿Qué actividades realizar?

Aeróbica o cardio²

Hace que se respire más fuerte y que el corazón lata más rápido:

Moderada: la frecuencia cardíaca aumenta y se empieza a sudar (se puede hablar, pero no cantar).

Ejemplos:

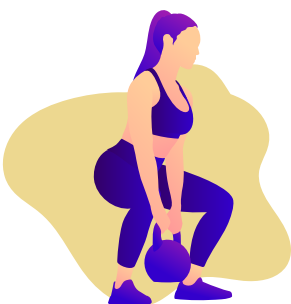
- Caminata
- Bicicleta en terreno llano
- Acuaerobics

Vigorosa: se respira rápido y con dificultad, la frecuencia cardíaca aumenta bastante (no se pueden decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar).

Ejemplos:

- Trotar o correr
- Vueltas de natación
- Andar en bicicleta rápido o en colinas
- Jugar basquetbol

**1 min de actividad vigorosa = 2 min de actividad moderada.
Ambas intensidades se pueden combinar.**



Fortalecimiento muscular²

Se trabajan los grupos musculares principales: piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.

Tratar de hacer al menos 1 serie: de 8 a 12 repeticiones cuenta como 1 serie. Una repetición es un movimiento completo de una actividad.

Ejemplos:

- Levantar pesas
- Trabajar con bandas de resistencia
- Flexiones y abdominales
- Algunas formas de yoga

Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada.²

Material dirigido al público en general y validado por el Departamento Médico de Pfizer. El contenido de este material está destinado únicamente para fines educativos y no reemplaza el diagnóstico de su médico tratante.

Referencias

1. Ejercicio e inmunidad. Medline Plus. [Internet] 2020 Ene 23. Consultado el 26 de diciembre de 2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007165.htm>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How much physical activity do adults need? [Internet] 2020 Oct 7. Consultado el 26 de diciembre de 2022. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>