



# CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

**OBESIDAD**



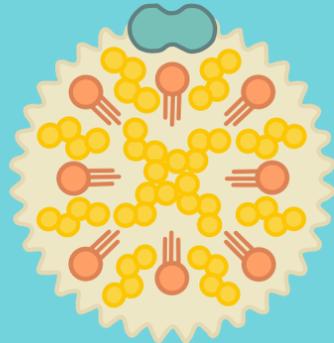
**ENFERMEDADES DEL CORAZÓN**



**PRESIÓN ARTERIAL ALTA**



**COLESTEROL ALTO**



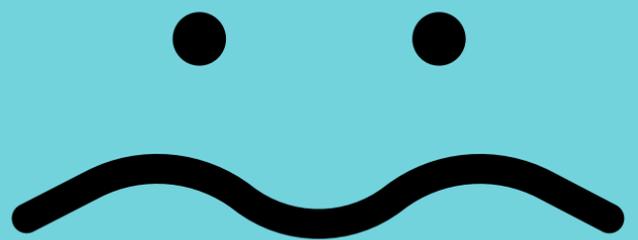
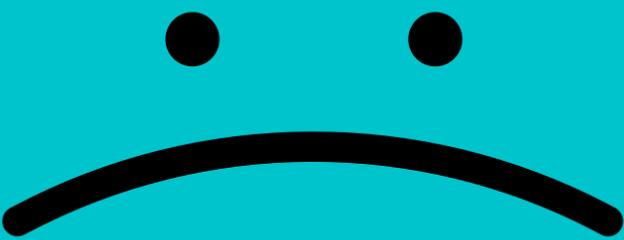
**ACCIDENTES CEREBROVASCULARES**



**OSTEOPOROSIS**



**AUMENTO DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD**



**¿CÓMO PUEDO EMPEZAR A HACER EJERCICIO?**

SI USTED HA SIDO SEDENTARIO, PUEDE QUE TENGA QUE COMENZAR LENTAMENTE. USTED PUEDE SEGUIR AGREGANDO MÁS EJERCICIO EN FORMA GRADUAL. CUANTO MÁS PUEDA HACER, MEJOR. PERO TRATE DE NO ABRUMARSE Y HAGA LO QUE PUEDA. HACER POCO EJERCICIO ES SIEMPRE MEJOR QUE NADA. EVENTUALMENTE, SU META PODRÁ LLEGAR A HACER LA CANTIDAD RECOMENDADA DE EJERCICIO PARA SU EDAD Y SALUD.

