

Guests are waiting to join. [View lobby](#)

FACTORES DE RIESGO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Factores de riesgo MODIFICABLES



Factores de riesgo NO MODIFICABLES

<http://www.evaluasalud.com>

GBOO gboi.me/ses6 | Secretaría de Salud, Gobierno de México | GBOH 2019

6

LILIANA PEREZ



Gloria Isab...



Lina Murci...



LILIANA P...



SP



Estrategias de
prevención
basadas en
estilos de vida
saludables



ESPañOL MOVEMENTE BE WELL

¿Qué cantidad de actividad física es necesaria?

A continuación, le presentamos las recomendaciones de la American Heart Association para personas sedentarias.



• 150 min de ejercicio

Realice, como mínimo, 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana o la combinación de ambas y, preferentemente, distribúgala a lo largo de la semana.



Muévase más, síntese menos

Intente hacer al menos 10 minutos de actividad física moderada o 5 minutos de actividad aeróbica intensa al día.



Aumente la intensidad

Si quiere, le sugerimos algunas opciones de intensidad moderada. Si lo desea, puede optar por una actividad aeróbica intensa o una combinación de ambas.



Quese más allá

Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada o 15 minutos de actividad aeróbica intensa al día.



Síntese mejor

La actividad física está relacionada con una mejora del sueño, la memoria, el aprendizaje y la salud mental. Intente hacer al menos 10 minutos de actividad física moderada o 5 minutos de actividad aeróbica intensa al día.

Muévase más, de manera más intensa, y síntese menos.

Descubra cómo en heart.org/movemore.

El American Heart Association es una organización sin fines de lucro.

Evalúa Salud IPS



SP



LILIANA ...



Lina Murci...

GA

2 Lugar o localidad o Sede: Alcalá de Tuñuel 3 Fecha y hora: 14 Mayo - 2026

5. Dependencia responsable:

[illegible]

Your response was

Important thing you

Save my response

[Submit another response](#)

Microsoft Forms

Get set for your own event invitation!

Event registration

Invite guests, collect RSVPs, and customize to match your party theme.

Start now

Start now →



forms.office.com



40

