TuSalud

¿Con cuánta frecuencia debo hacer ejercicio?

Las personas que realizan actividad física de moderada a vigorosa obtienen beneficios para la salud.

September 26, 2022

Las guías federales recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana, así como actividades de entrenamiento con pesas al menos dos veces por semana.

El objetivo general, de acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, es moverse más y sentarse menos durante el día.

Las personas que realizan actividad física de moderada a vigorosa obtienen beneficios para la salud.

Puedes agregar más actividad a tu día subiendo por las escaleras en lugar de por ascensor, o estacionando más lejos de tu destino y caminando parte del camino.

Si hacer ejercicio es complicado debido a limitaciones físicas, incluso un poquito de actividad es mejor que nada.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.