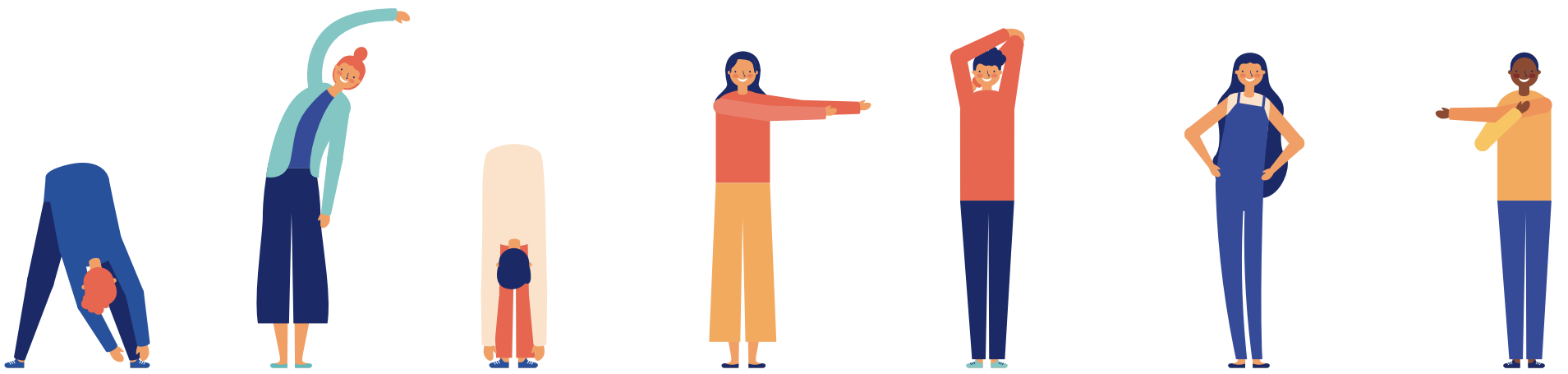


Destina unos minutos de tu horario laboral para realizar pausas de actividad física y fortalece tu sistema inmune



Ten en cuenta que:

- Realizar pausas de actividad física constante está asociado a la disminución de resultados graves de COVID-19 entre los adultos infectados.
- La función inmunológica en tu cuerpo mejora.
- Reduce el riesgo de inflamación sistémica, principal contribuyente al daño pulmonar causado por COVID-19.

Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana (**21 minutos distribuidos cada día, aproximadamente**) mitiga los efectos del contagio y tiene efectos beneficiosos sobre enfermedades crónicas.

Fuente: <https://www.exerciseismedicine.org/>