



Recomendaciones de la OMS para **mantenernos sanos en casa durante este periodo de confinamiento y de acuerdo con tu edad**

Bebés menores de 1 año

- Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.
- En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día y siempre mientras estén despiertos).

Niños menores de 5 años

- Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.
- Los niños de 3 a 4 años deben dedicar, al menos, 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios, al menos tres días por semana; esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

Adultos mayores de 18 años

- Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
- Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar actividades que fortalezcan los principales grupos musculares durante dos o más días por semana.
- Las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios, por tres o más días a la semana, para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas.

Fuente

<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>