

TODO/A PROFESIONAL DE LA SALUD DEBERÍA HABLAR SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA CON SUS PACIENTES

CADA MOVIMIENTO CUENTA

¡Casi todos los adultos se beneficiarían si se movieran más! Especialmente los adultos mayores y aquellos que viven con condiciones crónicas.^(1,2)

LOS BENEFICIOS SUPERAN LOS RIESGOS

Aquellas personas que viven con condiciones crónicas pueden sentirse tranquilas al saber que los beneficios de la actividad física superan sus riesgos.⁽³⁾

LA ATENCIÓN SANITARIA TIENE GRAN ALCANCE

Profesionales de la salud reciben y atienden a mucha población cada año.⁽⁴⁾

LA ASESORÍA CONFIABLE FUNCIONA

Una de cada cuatro personas sería más activa si lo recomendará un profesional de la salud.^(5,6)

SE NECESITA CAPACITACIÓN

La enseñanza sobre actividad física debería integrarse en todos los cursos de formación relacionados con la salud para capacitar al personal sanitario en la comunicación de la actividad física con sus pacientes.^(7,8)

¿DE QUÉ HABLAR CON LOS PACIENTES?⁽¹⁾



EVALUAR NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA ACTUALES Y DISCUTIR LAS CIRCUNSTANCIAS



BRINDAR ASESORÍA PARA SER MÁS ACTIVO/A FÍSICAMENTE



DISCUTIR BARRERAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ACORDAR OBJETIVOS REALISTAS



INDICAR LAS OPORTUNIDADES LOCALES DE ACTIVIDAD FÍSICA



COMPARTE TU HISTORIA

Comparte historias y descubre cómo otras personas están integrando la actividad física en su práctica, a través del Community Hub gratuito de ISPAH.