

**LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN MATAN A MÁS GENTE  
QUE CUALQUIER ASESINO EN SERIE**



# SEDENTARISMO

**LA FALTA DE EJERCICIO SE ASOCIA A UN 10% DE LAS MUERTES PREMATURAS, EN ESPECIAL LAS CARDIOVASCULARES**

UNO DE CADA CUATRO ADULTOS EN TODO EL MUNDO NO TIENE EL NIVEL SUFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADO POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). LA INACTIVIDAD FÍSICA O FALTA DE EJERCICIO SE CONSIDERA UNO DE LOS MAYORES FACTORES DE RIESGO EN EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR. SE ASOCIA CON EL AUMENTO DE LA OBESIDAD, EL RIESGO DE DIABETES MELLITUS, ATEROESCLEROSIS O HIPERTENSIÓN.

**¡HUYE DEL SEDENTARISMO!**

