Signos Vitales de los CDC

La actividad física y los adultos con discapacidades

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los adultos con discapacidades que *no* hacen actividad física aeróbica tienen un 50 % más de probabilidades de presentar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes o cáncer.

En los Estados Unidos, más de 21 millones de adultos de 18 a 64 años tienen una discapacidad. Estos son adultos que tienen serias dificultades para caminar o subir escaleras, para oír, ver o concentrarse, recordar o tomar decisiones.

Los adultos con discapacidades tienen un 82 % más probabilidades de hacer actividad física si el médico se los recomienda. Los médicos y otros profesionales de la salud pueden seguir estos 5 pasos para ayudar a sus pacientes con discapacidades a ser físicamente activos.

Uno: Conocer las Directrices de Actividad Física para Estadounidenses del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Dos: Hacerles preguntas a los pacientes sobre su nivel actual de actividad física.

Tres: Hablar sobre los obstáculos que impiden hacer actividad física.

Cuatro: Recomendarles opciones de actividad física.

Y cinco: Remitir a los pacientes a recursos y programas.

Para más información, visite cdc.gov/vitalsigns.

Para obtener la información de salud más precisa, visite www.punto-cdc-punto-gov-barra-español o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.