SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA | RECITES Red Colaborativa de Investigación Traslacional para el Envejecimiento Saludable

CURSO COVID-19
Y RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES
INGER CURSO EN LÍNEA

Beneficios del ejercicio multicomponente

Mejorando el sistema respiratorio, disminuyendo la presión arterial y mejorando el sistema circulatorio.

Disminuyendo el riesgo de discapacidad y debilidad, mejorando la fuerza y flexibilidad.

Aumentando la secreción de hormonas que nos hacen sentir felices y bien (beta endorfinas) y de las hormonas que regulan la ansiedad, mejorando el humor (serotonina y norepinefrina) y manteniendo una correcta irrigación cerebral y cognición.

Aumentado la fuerza, equilibrio y flexibilidad.

SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA | RECITES Red Colaborativa de Investigación Traslacional para el Envejecimiento Saludable