



Un minuto de salud con los CDC

La actividad física es importante para los adultos con discapacidades

(Physical Activity is Important for Adults Who Have Disabilities)

Actividad física entre los adultos con discapacidades – EE.UU. 2005

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Octubre es el mes de la concientización sobre las discapacidades, y uno de cada cinco adultos en Estados Unidos tiene una discapacidad. En este grupo de personas es muy común la falta de actividad física. De hecho, cada semana, más de una cuarta parte de los adultos con discapacidades no realizan actividades físicas. Sin embargo, los programas de actividad física adaptados a las necesidades individuales proporcionan numerosos beneficios a la salud, como la reducción del dolor.

Los CDC financian en 16 estados proyectos que promueven la salud y el bienestar de las personas con discapacidades. La eliminación de las barreras a la participación y el acceso a los servicios de promoción de la salud es un primer paso importante para ayudar a que las personas con discapacidades alcancen un nivel de salud óptimo.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

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