

Informe Anticipando Actividad Física en la Medicina del Futuro



La **Actividad Física** está emergiendo como una herramienta clave en el marco de la Medicina Personalizada de Precisión, con potencial de transformar la prevención, el tratamiento y el abordaje de las enfermedades.

Se pueden diseñar estrategias de **Actividad Física de Precisión** adaptadas a las características individuales y a las necesidades específicas de cada etapa del ciclo vital, desde la infancia hasta la edad avanzada, para el adecuado desarrollo físico, cognitivo y emocional, así como para el mantenimiento de la funcionalidad y la promoción de la salud a lo largo de la vida y el abordaje de enfermedades.

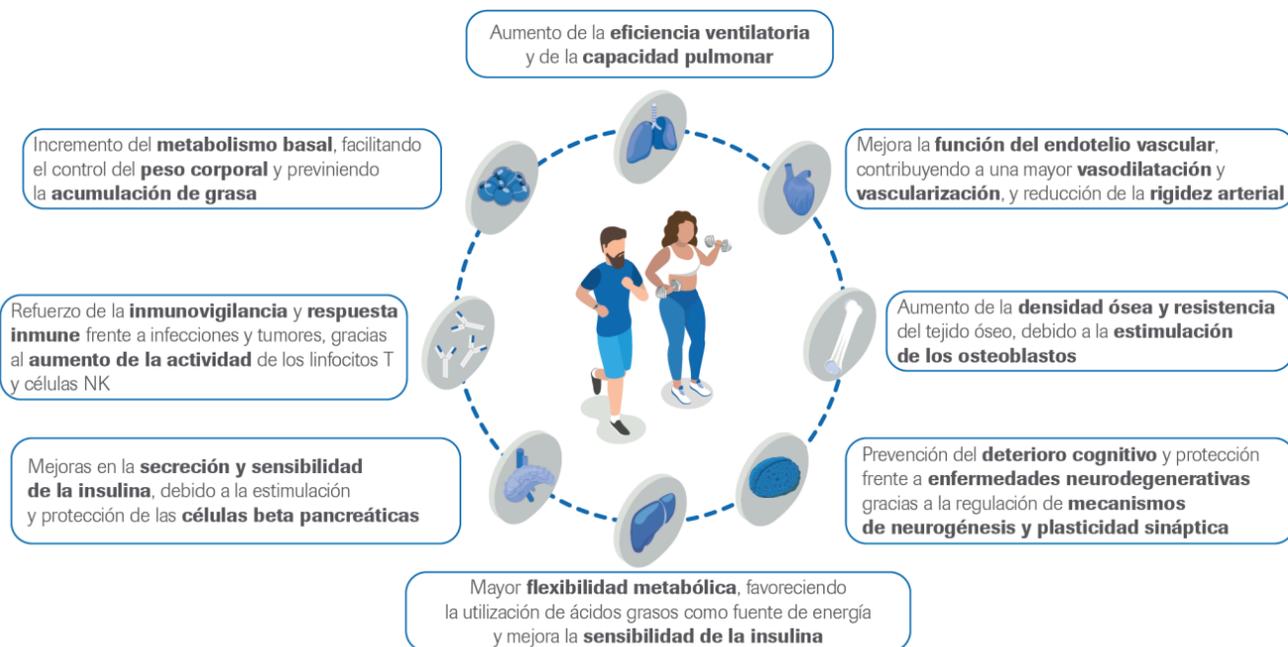
Genética y Actividad Física

¿Sabías que al realizar un mismo tipo de ejercicio, las personas pueden presentar respuestas distintas debido a sus características genéticas?

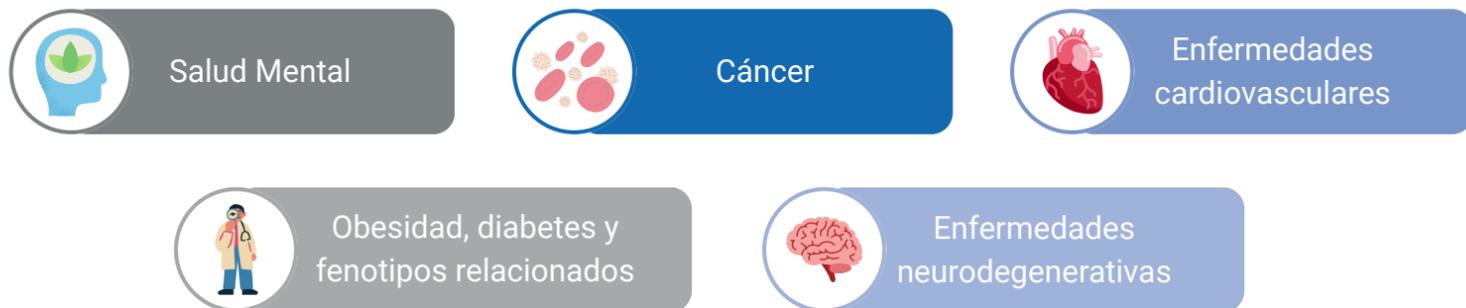
Existen **variantes genéticas** que influyen en la respuesta individual a la actividad física.



Mecanismos fisiológicos modulados por la actividad física



La **Actividad Física de Precisión** constituye una herramienta clave para el **abordaje de enfermedades**, tales como:



Actividad Física para la Salud Pública de Precisión

La incorporación de la actividad física como estrategia de Salud Pública de Precisión no solo mejora la salud a nivel individual, sino que tiene un impacto directo en la salud de la población y contribuye a la sostenibilidad y eficiencia del sistema sanitario en su conjunto.

La **edad** es un factor clave para el desarrollo de intervenciones personalizadas de Actividad Física de Precisión:

