

# escaleras es Salud

*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*



**Mantén una  
Vida Activa,  
tu salud te lo  
agradecerá**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

# escaleras es Salud

*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*



**Subir escaleras  
quema 5 veces  
más calorías  
que utilizar el  
ascensor**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

# escaleras es Salud

*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*



**Usar escaleras  
es saludable y  
respetuoso  
con el medio  
ambiente**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

# escaleraesSalud

*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*



**Por tu salud,  
realiza al  
menos 30  
minutos de  
actividad física  
al día (60 en la infancia)**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

# escaleraesSalud

*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*



**El uso de  
escaleras y la  
actividad física  
ayuda a prevenir  
la diabetes  
tipo 2**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

# escalera es Salud

*¿En qué beneficia  
usar escaleras?*



**Usted puede  
cambiar sus  
hábitos, cambie  
el ascensor por  
la escalera**

*¡Sube y Baja Escaleras!*



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo