



## DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PUERTO RICO: 6 DE ABRIL DE 2026

### ¡Muévete más, vive mejor!

En el mes de abril, recordamos la importancia de movernos para estar más saludables. La actividad física es cualquier movimiento de tu cuerpo que te haga gastar energía. No tiene que ser algo complicado: caminar, bailar, subir escaleras, jugar con tus hijos, montar bicicleta o hacer deportes... **¡todo cuenta! Lo importante es moverse más y pasar menos tiempo sentado.**

#### Mantenerte activo ayuda a tu cuerpo y mente:

- Mejora tu energía y estado de ánimo
- Fortalece el corazón, los músculos y los huesos
- Ayuda a dormir mejor
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Disminuye el riesgo de enfermedades como diabetes, presión alta y cáncer
- Moverse más ayuda a pensar y aprender mejor sin importar la edad

#### Pasar mucho tiempo sentado (viendo pantallas, trabajando o descansando) puede afectar tu salud:

- Aumenta el riesgo de enfermedades
- Puede provocar aumento de peso
- Afecta el sueño y la salud mental

La buena noticia es que no tienes que ser atleta para ver beneficios. Un poco de movimiento es mejor que nada. La meta es que al menos hagas 150 minutos a la semana (como 30 minutos 5 días). No esperes ni un día más, comienza hoy, empieza con pasos simples:

- Camina más (aunque sea dentro de casa)
- Usa escaleras en vez de elevador
- Muévete mientras ves una serie o tus redes sociales
- Haz actividades que disfrutes y sean movidas

Tip adicional: Piensa si es necesario utilizar tu carro para alguna gestión, si es segura el área y no es muy distante ve caminando, muchas veces para distancias cortas utilizamos nuestro carro sin necesidad. Tu cuerpo está hecho para moverse, no se trata de perfección, sino de constancia.

¡MUÉVETE A TU RITMO, PERO NO TE DETENGAS!

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2025

