

## **Súmate a la celebración del Día Mundial de la Actividad Física desde la casa**

**El sedentarismo es un gran enemigo de la salud; por eso, hacer ejercicio ayuda al cuerpo y a la mente a estar saludables.**

**Tunja, 6 de abril de 2020. (UACP).** La presencia del Coronavirus creó una situación que puede ser estresante, pero el cuidado personal y una buena rutina de ejercicios pueden contribuir a mantener la salud física y mental en buen estado, esa es la invitación que hace la Secretaría de Salud de Boyacá, en el Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra este 6 de abril.

Existen estudios que indican que ejercitarse de forma regular contribuye a mejorar el sistema inmune y la capacidad corporal, para prevenir, combatir y superar enfermedades comunes, por eso bajo el lema “Todo paso cuenta”, la Secretaría de Salud invita a la comunidad a ejercitarse de forma permanente para mantenerse en forma, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo, aprovechamiento del tiempo libre y reduciendo el estrés y la ansiedad.

Según la directora de Promoción y Prevención en Salud, de la Secretaría de Salud de Boyacá, Mónica María Londoño Forero, las tecnologías actuales ofrecen un sinnúmero de posibilidades que permiten a todo tipo de personas realizar actividad física dirigida, de manera sencilla y la mayoría de veces, sin tener que asumir costos económicos para beneficiarse de ellas.

“Son oportunidades que no debemos desaprovechar, pues las circunstancias actuales de aislamiento en casa, pueden hacernos más vulnerables al sedentarismo; razón por la cual, es fundamental complementar una alimentación saludable con la actividad física, que también contribuye a evitar posibles complicaciones de salud, que pueden agravarse para quienes resulten contagiados con el COVID-19”, expuso Londoño.

Añadió, que en medio de la situación que atraviesa actualmente el territorio, estas son algunas actividades que pueden hacerse desde el hogar:

Caminata virtual: compartiendo en las redes sociales, listas de correo y whatsapp el mensaje: ¡TODO PASO CUENTA!

Me muevo en casa: Grabar un video de máximo 30 segundos realizando actividad física en casa y compartirlo con familia y amigos, para incentivarlos a hacer ejercicio.

“Los mensajes deberán concentrarse en cómo la actividad física se puede vivir a través del aprovechamiento del tiempo libre o realizando pequeñas pausas activas en la jornada que estamos viviendo, como el juego, las tareas domésticas, las actividades en familia, los retos, el baile, aplicaciones o videos, que podemos usar para movernos un poco más dentro de casa y evitar comportamientos sedentarios prolongados”, manifestó la Directora de Promoción y Prevención en Salud.

El sedentarismo es considerado, en este momento, la mayor amenaza para la salud, contribuyendo con más de 5 millones de muertes al año en el mundo, cifra superior a los muertos atribuibles al tabaco. Se ha asociado a la mayoría de enfermedades no transmisibles, en especial a la obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas.

En Colombia, cerca de un 50% de las muertes están asociadas directamente a este tipo de enfermedades, en especial, a las relacionadas con el sistema circulatorio; es por ello, que la actividad física es una oportunidad para prevenirlas, además ayuda al encuentro en familia y a compartir a través de tareas cotidianas; el ejercicio y el juego generan impactos positivos, no solo sobre la salud física sino sobre la salud mental. **(Fin/ Elsy E. Sarmiento R. – Sandra Yamile Peña Soler - Prensa Secretaría de Salud - UACP).  
Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo –  
Gobernación de Boyacá.**