

BIENESTAR

# ¿Por qué es importante la actividad física?

No moverse lo suficiente puede **afectar seriamente la salud y es un problema creciente en muchos países.**



Algo tan simple como caminar, bailar o andar en bicicleta con frecuencia puede ayudar a **prevenir enfermedades** como derrames cerebrales problemas del corazón, diabetes, ciertos tipos de cáncer e incluso la depresión.

Además, fortalece los huesos, mejora el equilibrio y ayuda a controlar el peso.



A nivel mundial, **1 de cada 4 adultos** no alcanza los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

**(1.400 millones de personas en el mundo).**

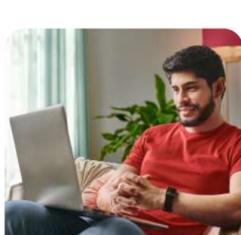


### SABÍAS QUE...

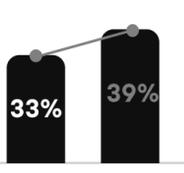
**23%**

**32%**

En todo el mundo, las mujeres tienden a moverse menos que los hombres, y la actividad física suele disminuir con la edad.



**América Latina y el Caribe,** aumentó la inactividad física entre 2011 y 2016.



## ¡Pequeños cambios, gran impacto en tu salud!

La hipertensión es silenciosa, pero tú tienes el poder de prevenirla con pequeños cambios en tu día a día

### ¡Previene la hipertensión con hábitos simples!



#### Muévete más sin darte cuenta

- Usa las escaleras en lugar del ascensor: Sube para mejorar el cardio y tono muscular, baja para fortalecer las piernas y articulaciones.
- Baja una parada antes del autobús: Aumenta tu actividad física diaria y optimiza tu tiempo de desplazamiento.
- Usa la bicicleta para ir al trabajo: Reduce el estrés del tráfico y fortalece tu sistema cardiovascular.



#### Convierte el movimiento en un juego

- Si tienes niños o mascotas, juega con ellos: Aprovecha el tiempo juntos para moverte más y hacer ejercicio sin esfuerzo.
- Crea retos con amigos: Organiza desafíos semanales para motivarse mutuamente y mantenerse activos.



#### Integra rutinas cortas y efectivas

- Dedica 15 minutos al día a una rutina de ejercicio: Activa tu cuerpo con estiramientos, fuerza o cardio para mantenerlo en forma.



#### Potencia tu energía con la alimentación

- Consume "alimentos power": Incorpora frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables para mejorar tu rendimiento y bienestar.



#### Con estos cambios te sentirás mejor y te ayudarán en...

- **Más energía y bienestar emocional:** El ejercicio libera serotonina y dopamina, lo que mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y aumenta la autoestima.
- **Un mejor descanso:** Ayuda a regular el ciclo del sueño, permitiéndote dormir mejor y sentirte más descansado.
- **Un cuerpo más fuerte y saludable:** Fortalece músculos, huesos y articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones y enfermedades.

## ★ Beneficios a lo largo de la vida ★

Implementar estos hábitos traerán **beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.**



Mantiene un peso saludable y previene enfermedades como la diabetes y problemas cardiovasculares.



En adultos mayores aporta independencia y mejora la calidad de vida.



Ayuda a manejar el estrés y la ansiedad del día a día.



Previene enfermedades como osteoporosis y artritis.



Favorece la agilidad mental y reduce el riesgo de demencia.



Aumenta la concentración y el rendimiento en estudios o trabajo.

## Comunidad

### El lunes empiezo

Únete y reciba la motivación y los recursos para una vida activa.

[Únete aquí](#)



VIRTUAL

**Sigue esta ruta y ejercítate a diario, evita que tu presión aumente**

[Regístrate aquí](#)



[App RIMAC](#) [Web Estar Bien](#) [Consultas por chat](#) [Anular suscripción](#)

Tienes acceso a las novedades de RIMAC desde %%EMAIL%%. Por favor, no respondas a este mensaje, este correo fue enviado desde una dirección de notificaciones y no puede aceptar correo electrónico entrante.