

Conmemoran el Día Mundial de la Activación Física

Posted on 11 de abril de 2023 by Diario Humano



Se invita a la población a realizar el tipo de ejercicio que más se adapte a sus intereses

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -La ejercitación diaria y moderada es una de las mejores alternativas a la que pueden recurrir las personas para preservar su bienestar físico y emocional, de ahí que se enfatice el llamado a las y los sudcalifornianos para que retomen o fortalezcan este hábito en su vida cotidiana; expresó la secretaria de **Salud**, Zazil Flores Aldape durante una actividad conmemorativa por el Día Mundial de la Activación Física.

Al realizar una pausa por la salud con trabajadoras y trabajadores de oficinas centrales de la institución a su cargo, la médica resaltó la importancia de que la gente realice activación física para mejorar el funcionamiento de su organismo, al establecer que el sedentarismo favorece el sobrepeso y la obesidad que son factores asociados a padecimientos crónicos degenerativos como la diabetes y la hipertensión que pueden generar complicaciones severas.

En esta actividad desarrollada en el patio de la institución, donde personal administrativo participó en una sencilla rutina de ejercicio aeróbico, la pediatra recordó que la activación física no solamente fortalece el sistema circulatorio, pulmonar y respiratorio, sino que favorece la capacidad inmunológica de las personas al estimular la producción de células que combaten las bacterias y agentes externos.

Recomendó a la sociedad en general, encontrar el tipo de ejercicio que mejor se adapte a sus intereses y circunstancias personales, que puede ser desde la práctica de un deporte individual o de conjunto, hasta actividades lúdicas como el baile o andar en bicicleta, incluso realizar una caminata diaria que permita aumentar la resistencia a los esfuerzos.

El ejercicio contribuye además a mejorar la salud emocional, ya que disminuye la secreción de hormonas del estrés como el cortisol, al tiempo que libera endorfinas y genera una sensación de bienestar, enfatizó la servidora pública, puntualizando su llamado a la población sin derechohabencia para que, además de activarse físicamente, acudan a su centro de salud más cercano para un chequeo médico general a fin de identificar factores de riesgo por enfermedades y definir las acciones a seguir para prevenirlas o tratarlas.