

El ejercicio físico: una inversión del ISSSTE en salud, prevención y bienestar

Posted on 10 de septiembre de 2026 by José Jesús Flores Castro



Personas realizando actividad física como parte de una estrategia de prevención y bienestar en salud. Foto: Cortesía / Chat GPT

Por: José Jesús Flores Castro

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Hablar de ejercicio físico es hablar de salud, pero también de prevención, autonomía y calidad de vida. Durante mucho tiempo se le consideró principalmente una actividad deportiva o recreativa; hoy sabemos que sus efectos alcanzan prácticamente a todo el organismo y que su práctica regular constituye una de las herramientas más eficaces para disminuir factores de riesgo asociados con numerosas enfermedades. Para una institución como el ISSSTE, promover el movimiento entre su derechohabencia no debe verse como una acción complementaria, sino como parte de una estrategia más amplia destinada a conservar la salud antes de que aparezca la enfermedad.

Los beneficios comienzan en el sistema cardiovascular y metabólico. La actividad física favorece el funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos, ayuda a regular la presión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina y facilita el aprovechamiento de la glucosa por los músculos. También contribuye al control del peso corporal y a disminuir la acumulación excesiva de grasa. Todo ello resulta especialmente relevante frente a padecimientos como la diabetes tipo 2, la hipertensión, la obesidad y las

enfermedades cardiovasculares, que suelen requerir atención médica durante largos periodos.

Esta dimensión preventiva adquiere una importancia evidente para el ISSSTE. Cuando una enfermedad crónica progresa, aumentan las consultas, los medicamentos, los estudios de laboratorio, las hospitalizaciones y, en ocasiones, los tratamientos especializados. Ninguna actividad física puede garantizar que una persona no enfermará, pero sí puede reducir factores de riesgo y retrasar algunas complicaciones. Desde esta perspectiva, fomentar el ejercicio también significa utilizar de manera inteligente los recursos destinados a la salud.

Sin embargo, los músculos y el corazón no son los únicos beneficiados. El cerebro también responde al movimiento. Durante la actividad física mejoran diversos procesos fisiológicos relacionados con la circulación cerebral, el metabolismo neuronal y la plasticidad del sistema nervioso. Además, se favorece la presencia de sustancias como el BDNF, proteína vinculada con la plasticidad sináptica, el aprendizaje y la memoria. El ejercicio, por tanto, no solamente fortalece el organismo: crea condiciones biológicas que favorecen el funcionamiento cerebral.

Este efecto puede observarse particularmente en las funciones ejecutivas, es decir, en aquellas capacidades que nos permiten organizar nuestro comportamiento y dirigirlo hacia una meta. Mantener la atención, controlar un impulso, conservar información mientras resolvemos un problema, cambiar de estrategia, planificar una actividad o tomar una decisión son procesos en los que participa de manera importante la corteza prefrontal. La práctica regular de actividad física puede contribuir al mejor funcionamiento de estas capacidades, fundamentales tanto para el aprendizaje como para la vida cotidiana.

También existen efectos importantes sobre la memoria. El hipocampo, estructura cerebral decisiva para la formación de numerosos recuerdos, se encuentra entre las regiones sensibles a las condiciones fisiológicas asociadas con una vida activa. Esto no significa que caminar o correr conviertan automáticamente a una persona en alguien con mejor memoria, pero sí que el ejercicio forma parte de un conjunto de hábitos que favorecen la salud cerebral, junto con el sueño suficiente, una alimentación adecuada, la estimulación intelectual y las relaciones sociales.

Por esta razón, la actividad física ocupa un lugar relevante dentro de las políticas preventivas del ISSSTE. Prevenir no consiste exclusivamente en tomar la presión arterial, medir la glucosa o realizar estudios médicos. También implica crear condiciones para que la población adopte comportamientos que disminuyan la probabilidad de desarrollar enfermedades. La prevención puede comenzar en el consultorio, pero también en una cancha, una caminata, una clase de baile o cualquier espacio que invite a las personas a mantenerse activas.

La Subdelegación de Prestaciones del ISSSTE en Baja California Sur tiene, en este sentido, una oportunidad particularmente valiosa. Sus programas sociales, culturales, recreativos y deportivos pueden complementar el trabajo de las áreas médicas y acercar la prevención a la vida cotidiana de la derechohabiente. Esta posibilidad cobra especial importancia cuando las acciones se dirigen tanto a niñas y niños como a jubilados y pensionados, dos etapas de la vida en las que el movimiento cumple funciones distintas, pero igualmente trascendentes.

En la infancia, moverse es parte del desarrollo. Correr, saltar, lanzar, trepar, mantener el equilibrio o participar en juegos colectivos obliga al cerebro a coordinar simultáneamente información visual, auditiva, táctil, vestibular y propioceptiva. El niño calcula distancias, controla su cuerpo, anticipa movimientos, sigue reglas, espera turnos y modifica su conducta de acuerdo con lo que ocurre a su alrededor. El juego físico se convierte así en una experiencia de aprendizaje.

Las Estancias de Bienestar y Desarrollo Infantil del ISSSTE representan un ejemplo concreto de lo que puede hacerse desde los primeros años de vida. En ellas, el juego, el movimiento, la exploración y las actividades motrices pueden formar parte cotidiana del desarrollo infantil. No se trata únicamente de mantener ocupados a los niños, sino de ofrecer experiencias que fortalezcan coordinación, equilibrio, control corporal, convivencia y capacidades cognitivas que después serán necesarias para aprender.

Existe, además, una razón preventiva que mira hacia el futuro. Los hábitos saludables no deberían comenzar cuando aparecen la obesidad, la hipertensión o una alteración de la glucosa. Se construyen desde edades tempranas. Enseñar a un niño a disfrutar del movimiento significa aumentar la posibilidad de que la actividad física continúe formando parte de su vida durante la adolescencia y la edad adulta. La prevención de muchas enfermedades crónicas puede comenzar décadas antes de que exista el primer diagnóstico.

En el otro extremo del ciclo de vida se encuentran los jubilados y pensionados. Para ellos, mantenerse activos significa defender algo especialmente valioso: la autonomía. La fuerza muscular, el equilibrio y la movilidad permiten caminar, subir escaleras, realizar actividades domésticas y desplazarse sin depender constantemente de otras personas. Conservar estas capacidades puede marcar una diferencia profunda en la calidad de vida durante el envejecimiento.

El cerebro también se beneficia. Caminar, bailar, practicar tai chi o realizar ejercicios de coordinación exige atención, memoria, orientación espacial y control del movimiento. Si, además, estas actividades se realizan en grupo, aparece otro componente esencial: la convivencia. El retiro laboral puede modificar rutinas y disminuir los espacios de interacción social. Los programas organizados por Prestaciones pueden ofrecer nuevas oportunidades para establecer vínculos, compartir intereses y mantener una vida social activa.

Por ello, una caminata o una clase de baile para pensionados no debe considerarse simplemente entretenimiento. Puede reunir en una misma actividad tres elementos de gran importancia: movimiento corporal, estimulación cognitiva y contacto social. Esta combinación resulta particularmente valiosa durante el envejecimiento.

Esta visión coincide con la orientación preventiva impulsada por el director general del ISSSTE, Martí Batres Guadarrama, quien ha señalado: “Nos interesa mucho fortalecer el primer nivel de atención y controlar, detectar, detener las enfermedades antes de que surjan o antes de que se conviertan en males crónicos y degenerativos”. La declaración resume una idea central para la política institucional: actuar antes de que el daño avance. Bajo esa lógica, la promoción del ejercicio adquiere pleno sentido, porque modificar hábitos de vida puede contribuir a reducir factores de riesgo mucho antes de que estos se traduzcan en enfermedad o en complicaciones de mayor gravedad.



En Baja California Sur, la promoción del ejercicio desde la Subdelegación de Prestaciones puede convertirse, por tanto, en una extensión práctica de esta política de salud. Las áreas médicas atienden, diagnostican y tratan; las prestaciones sociales pueden contribuir a que las personas lleguen con mejores condiciones de salud a cada etapa de su vida. No son funciones opuestas, sino complementarias.

El mayor beneficio quizá pueda resumirse en una idea sencilla: una institución de seguridad social no solamente debe preguntarse cómo atender mejor a quienes enferman, sino también qué puede hacer para que menos personas enfermen o para que lo hagan más tarde y con menores complicaciones. Promover la actividad física entre niñas y niños, trabajadores, jubilados y pensionados responde precisamente a esa lógica.

Moverse desde la infancia y conservar ese hábito durante toda la vida significa cuidar el corazón, el metabolismo, los músculos y el cerebro. Para el ISSSTE, representa una oportunidad de fortalecer la prevención; para la Subdelegación de Prestaciones, una manera concreta de contribuir a la salud de la derechohabiente; y para cada persona, la posibilidad de llegar a edades avanzadas conservando movilidad, memoria, capacidad de decisión, relaciones sociales y, sobre todo, autonomía.