



Salud municipal reúne a más de 200 personas en masiva celebración del Día Mundial de la Actividad Física en Alto Hospicio

Con una alta convocatoria y una variada oferta de actividades deportivas y prestaciones de salud, la Red de Atención Primaria de Salud Municipal de Alto Hospicio conmemoró el Día Mundial de la Actividad Física en el Parque Santa Rosa, instancia que reunió a más de 200 personas de distintos sectores de la comuna. La iniciativa fue organizada por el Programa Alto Hospicio Saludable, cuyo principal objetivo es promover estilos de vida saludables y fomentar la actividad física como un pilar fundamental para el bienestar de la comunidad. Durante la jornada, niños, jóvenes, adultos y personas mayores participaron activamente en clases de

zumba, exhibiciones de disciplinas como judo, karate y halterofilia, además de rutinas de ejercicios cardiovasculares especialmente adaptadas para distintos grupos etarios, generando un espacio inclusivo y familiar. El encargado del Programa Alto Hospicio Saludable, Alonso Cordero, destacó la importancia de acercar este tipo de actividades a los territorios. “Esta actividad tiene como objetivo resaltar la importancia que tiene la actividad física y el deporte en la salud de las personas. Como programa, trabajamos esto día a día, incentivando a la comunidad a incorporar estas prácticas en su rutina. Por ello, decidimos trasladar nuestros talleres al



sector Santa Rosa, iniciativa que replicaremos en diversos puntos de la comuna para llegar a más vecinos y vecinas”, señaló.

SALUD FAMILIAR

Por su parte, la referente comunal de Salud Familiar y Promoción de la Salud, Daniela Vega, enfatizó el impacto que tiene la actividad física en la calidad de vida. “La actividad física es un eje principal de la salud. No es solo un tema estético ni una opción, sino que forma parte de los pilares de una vida saludable, contribuyendo tanto al bienestar físico como mental de las personas”, explicó. Junto con las actividades recreativas, la jornada contempló la instalación de diversos stands informativos y de atención en salud, donde los asistentes pudieron acceder a vacunación contra la influenza y Covid-19, Examen Médico Preventivo (EMP), toma de Papanicolaou, test rápido de VIH, educación

en salud bucal y orientación para la solicitud de horas de mamografía.

PROGRAMAS

Asimismo, participaron distintos programas de salud como Migrantes, Espacios Amigables, Programa Cardiovascular y MASAMA, además de talleres deportivos municipales, los que entregaron información, resolvieron dudas y promovieron la participación en sus respectivas iniciativas. Desde la organización destacaron que este tipo de actividades no solo buscan fomentar el ejercicio físico, sino también fortalecer el vínculo con la comunidad y facilitar el acceso a prestaciones de salud, especialmente en espacios abiertos y cercanos a la ciudadanía.



Día Mundial de la Actividad Física

El Día Mundial de la Actividad Física se celebra cada 6 de abril (desde 2002), impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para combatir el sedentarismo y promover la salud física y mental. Se recomienda realizar al menos 30-60 minutos diarios de movimiento para prevenir enfermedades crónicas, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Puntos Clave del Día Mundial de la Actividad Física:

Objetivo Principal: Concienciar sobre los beneficios del movimiento y combatir el sedentarismo.

Fecha: 6 de abril, establecido por la OMS para promover la salud.

Recomendaciones de la OMS:

Niños/Adolescentes (5-17 años): Al menos 60 minutos diarios de actividad física.

Adultos (18-64 años): Al menos 150-300 minutos semanales de actividad moderada, o 75-150 minutos de actividad vigorosa.

Beneficios: Previene enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, además de reducir el estrés.

Cómo celebrarlo: Incorporando pequeños movimientos diarios como caminar, bailar, usar escaleras, o realizar pausas activas durante el trabajo.

La conmemoración busca transformar el estilo de vida hacia uno más activo y saludable, enfatizando que cualquier movimiento cuenta para la salud.