

EDITORIAL

Actividad física en verano

El verano no es solo una estación asociada al descanso o al turismo; también es una oportunidad privilegiada para reencontrarnos con el movimiento, con el cuerpo y con los espacios públicos.

Los días más largos, la mayor luminosidad y las temperaturas que invitan a estar fuera de casa crean el escenario ideal para retomar o fortalecer el hábito de la actividad física al aire libre, algo que no siempre resulta fácil durante el resto del año.

Caminar o trotar por el borde costero, parques y avenidas, andar en bicicleta, nadar en el mar o simplemente realizar ejercicios tanto en gimnasios o en zonas dispuestas por el municipio son acciones simples, al alcance de muchas personas, que tienen un impacto profundo en la salud física y mental.

La actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora

el estado de ánimo, reduce el estrés y fortalece los vínculos sociales cuando se realiza en compañía. En tiempos marcados por el sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y las jor-

“
Aprovechar el verano para activarnos no depende solo de la voluntad individual”.

nadas laborales extensas, moverse deja de ser un lujo para transformarse en una necesidad.

Sin embargo, aprovechar el verano para activarnos no depende solo de la voluntad individual. Requiere también de ciudades pensadas para las personas: con veredas en buen estado, ciclovías se-

guras, áreas verdes cuidadas, iluminación adecuada y espacios públicos que inviten a quedarse. Cuando estos elementos faltan, la recomendación de “hacer más ejercicio” se vuelve un consejo vacío, si no están las condiciones mínimas para realizarla.

El verano, además, tiene un valor simbólico. Marca un quiebre en la rutina, un momento propicio para proponerse cambios y comenzar nuevos hábitos. Muchas personas que durante el año sienten que “no tienen tiempo” encuentran en esta temporada una pausa relativa que permite reorganizar prioridades.

Convertir la actividad física en parte de la vida cotidiana no debería ser una meta pasajera de verano, sino el inicio de un proceso más largo de autocuidado, algo que cada vez es más recomendado por los médicos y que no es solo una opción para jóvenes, sino fundamental en cualquier etapa de la vida.