

EQUIPO EDITORIAL
PULSO DEPORTIVO

La actividad física muchas veces es asociada únicamente al deporte o al entrenamiento intenso. Sin embargo, mantenerse activo cumple un rol mucho más importante en la vida de las personas, especialmente durante la adultez. Caminar, entrenar fuerza, andar en bicicleta o simplemente mantenerse en movimiento puede transformarse en una herramienta clave para mejorar la salud, conservar la autonomía y aumentar la calidad de vida.

El kinesiólogo musculoesquelético Alejandro Mayo explica que hoy existe amplia evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles, además de sus efectos positivos sobre la salud mental, la movilidad y el bienestar general.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. Aunque muchas personas creen que para obtener resultados es necesario entrenar todos los días durante largas jornadas, Alejandro Mayo señala que incluso tres sesiones semanales pueden generar cambios importantes en la salud.

“El cuerpo necesita movimiento. La actividad física ayuda a mantener fuerza muscular, controlar el peso, disminuir los niveles de glucosa y presión arterial, además de mejorar la salud ósea y la función cerebral”, explica.

Con el paso de los años, la pérdida de masa muscular y movilidad puede afectar significativamente la independencia y calidad de vida. Por eso, el entrenamiento de fuerza aparece hoy como una de las herramientas más importantes para envejecer de mejor manera y conservar funcionalidad en tareas cotidianas tan simples como subir escaleras, cargar bolsas o mantenerse activo.



ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A MANTENER FUERZA MUSCULAR, CONTROL DE PESO Y MEJORAR FUNCIÓN CEREBRAL

La fuerza que ayuda a vivir mejor en la adultez

El kinesiólogo Alejandro Mayo explica por qué mantenerse físicamente activo puede transformarse en una herramienta clave para mejorar la salud, conservar la autonomía y aumentar la calidad de vida.



ALEJANDRO MAYO
 Kinesiólogo / Instagram @kine_alejandrom

Otro aspecto importante tiene relación con la salud mental. La actividad física también se asocia a una disminución de síntomas de ansiedad y depresión, además de generar espacios de bienestar, recreación y conexión social.

Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024, la principal barrera para realizar ejercicio continúa siendo la falta de tiempo. Sin embargo, Alejandro Mayo explica que los 150 minutos recomendados pueden distribuirse



en pequeños bloques diarios, facilitando su incorporación a la rutina.

Hoy existen múltiples formas de mantenerse activo: caminatas, entrenamiento funcional, ejercicios con peso corporal, gimnasios o deportes recrea-

tivos. Lo importante, señala el especialista, es encontrar una actividad que resulte sostenible y motivante en el tiempo.

Porque muchas veces, comenzar a moverse puede transformarse en el primer paso hacia una mejor calidad de vida.