

proyectos que sean sostenibles en lo financiero, pero también que estén basados en energías limpias, poniendo a las comunidades y el entorno en el centro, con el propósito de consolidarse en el tiempo.

Avanzar hacia un consumo eficiente no es solo un compromiso de largo plazo, sino una responsabilidad inmediata. La eficiencia energética es una condición habilitante para cumplir las metas climáticas y asegurar un desarrollo sostenible.

Claudia Merino
Líder de Energía de GHD Chile

Cómo salir del “modo sedentario”

Señora Directora:

Tras las vacaciones o un período prolongado con menor actividad física, muchas personas retoman su rutina con sensación de rigidez muscular, menor tolerancia al esfuerzo e incluso cierta torpeza en los movimientos. Este fenómeno es normal, ya que cuando el cuerpo reduce su nivel de actividad durante algunos días o semanas, pierde parte de su coordinación y capacidad de respuesta. Por ello, el regreso al ejercicio debe ser progresivo para evitar molestias o lesiones.

Una forma efectiva de “despertar” el cuerpo es realizar una activación breve que eleve la temperatura cor-

poral, movilice las articulaciones y prepare la musculatura antes de esfuerzos mayores. Existen acciones simples, como caminar a paso rápido durante unos minutos o realizar movilidad dinámica de columna, caderas y hombros, permiten iniciar la jornada de movimiento de forma segura. También es recomendable incorporar ejercicios básicos como sentarse y levantarse de una silla o empujar contra una pared, pero siempre con movimientos controlados.

Al retomar la actividad física no es necesario elegir entre ejercicio cardiovascular o de fuerza, ya que ambos cumplen funciones complementarias. Actividades aeróbicas moderadas, como caminar rápido o andar en bicicleta, ayudan a mejorar la capacidad cardiovascular y el estado de ánimo, mientras que los ejercicios de fuerza permiten mantener la calidad de los movimientos cotidianos y prevenir molestias musculares.

Para la mayoría de los adultos, una meta razonable es poder realizar durante la semana entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada, junto con sesiones de fortalecimiento muscular. Sin embargo, el factor clave es la progresión, como aumentar gradualmente el tiempo, la intensidad o la carga, pero no todo a la vez.

Juan Ignacio de la Fuente
UNAB