

EDITORIAL

Una ciudad para moverse

Una ciudad sana no se mide solo por sus hospitales o consultorios, sino también por cuánto espacio ofrece para moverse, respirar y vivir activamente. La actividad física no es un lujo ni una moda: es una necesidad básica para la salud física, mental y social de las personas. Y para que sea posible, la ciudad debe estar pensada para el movimiento cotidiano.

Caminar, andar en bicicleta, trotar, jugar en una plaza o hacer ejercicio al aire libre deberían ser cosas cotidianas, seguras y accesibles. Sin embargo, muchas veces moverse implica sortear veredas en mal estado, cruces peligrosos, falta de áreas verdes o espacios públicos poco cuidados. Cuando la ciudad no acompaña, la vida activa se vuelve un esfuerzo extra, y no un hábito natural.

Promover la actividad física no es solo llamar a las personas a hacer deporte, sino crear condiciones reales para que puedan hacer-

lo. Ciclovías bien conectadas, veredas amplias y seguras, parques equipados, iluminación adecuada, espacios comunitarios y playas ordenadas son parte de una misma política: la de una



Moverse no es solo un acto individual. Es también una forma de construir comunidad”.

ciudad que cuida la salud de quienes la habitan.

Además, moverse no es solo un acto individual. Es también una forma de construir comunidad. Las plazas llenas, las costaneras con familias caminando, los cerros con senderos cuidados y los barrios con vida en

sus calles fortalecen los vínculos, reducen el aislamiento y mejoran la percepción de seguridad. Donde hay personas, hay vida; donde hay vida, hay cuidado.

La actividad física también es una herramienta de equidad. No todas las personas pueden pagar gimnasios o espacios privados. Por eso, los espacios públicos cumplen un rol clave: permiten que niños, jóvenes, adultos y personas mayores tengan acceso gratuito a lugares para moverse y cuidarse. Una ciudad que invierte en estos espacios está invirtiendo en prevención, en bienestar y en calidad de vida.

Una ciudad que se mueve es una de aquellas que puede vivir mejor. No se trata de correr maratones ni de grandes hazañas deportivas, sino de caminar más, sentarse menos y habitar el espacio público con sentido. Cuando moverse es fácil, la salud deja de ser solo un tema médico y pasa a ser una experiencia cotidiana.