



## “Actividad física y vida saludable: claves para prevenir el tabaquismo”

**ANTONIO ALFARO RIVERA,**  
ESCRITOR, HISTORIADOR.

**E**l consumo de tabaco continúa siendo uno de los principales factores de riesgo para la salud a nivel mundial, asociado a diversas enfermedades crónicas y a una disminución significativa en la calidad de vida. En este contexto, el Día Mundial Sin Tabaco se presenta como una valiosa oportunidad para reflexionar, pero también para reforzar acciones concretas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables en toda la comunidad.

La actividad física y el deporte cumplen un rol fundamental en la prevención de conductas de riesgo. Mantener una rutina activa no solo contribuye al bienestar físico, sino que también impacta positivamente en la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y otros factores que pueden incidir en el inicio o mantención del consumo de tabaco. Incorporar el movimiento como parte de la vida diaria permite fortalecer hábitos que protegen la salud y promueven una mejor calidad de vida.

Si bien hoy existe una mayor conciencia sobre los efectos nocivos del tabaquismo, aún persisten importantes desafíos en materia de educación y prevención. En este sentido, es clave impulsar estrategias que fomenten hábitos saludables desde edades tempranas, la promoción de la actividad física debe entenderse como una herramienta preventiva y formativa de alto impacto.

Desde el ámbito formativo, resulta esencial seguir fortaleciendo espacios educativos donde se promueva el autocuidado, la responsabilidad personal y la toma de decisiones informadas en relación con la salud. Instancias deportivas, recreativas y educativas permiten no solo prevenir el consumo de sustancias nocivas, sino también generar sentido de pertenencia y desarrollo integral en las personas.

Promover una cultura de vida activa es una tarea compartida. Como institución, reafirmamos nuestro compromiso con la formación integral de nuestros estudiantes y con el fortalecimiento de comunidades más saludables, conscientes y comprometidas con su bienestar.