

## EDITORIAL

# Tiempo de actividad física

**E**l 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 por el borde costero, ya sea en el sector sur o en el renovado sector de las machas, trotar por parques y avenidas, andar en bicicleta, nadar en el mar o simplemente realizar ejercicios en plazas y bandejones 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 jornadas laborales extensas,



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

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 seguras, 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 para quienes viven en barrios sin infraestructura mínima o con altos niveles de inseguridad. Arica tiene condiciones para zseguir avanzando en esa dirección.

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.