LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: Kinesióloga Karla Canales y su compromiso con el cuidado integral de la salud

Pág. : 18
Cm2: 559,4
VPE: $ 944.332

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Kinesióloga Karla Canales y su compromiso con el cuidado integral de la salud

Karla Canales Loyola, kinesióloga, diplomada en medicina deportiva y actividad física.

El 24 de julio de cada año se celebra el Día Internacional del Autocuidado, una fecha que invita a reflexionar sobre la importancia de adoptar hábitos que nos permitan mantener nuestra salud física y mental a lo largo del tiempo. Esta conmemoración no es casual: el 24/7 simboliza la necesidad de cuidarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, recordándonos que el autocuidado debe ser una práctica diaria, constante y consciente.

En este contexto, es imposible no destacar el compromiso de profesionales como Karla Canales Loyola, kinesióloga egresada de la Universidad san Sebastián, diplomada medicina deportiva y actividad física de la Pontificia Universidad Católica (PUC) de Chile, con cursos de prescripción de ejercicio en enfermedades crónicas y en poblaciones especiales; y de reintegro deportivo, certificada en terapia manual concepto Mulligan e instructora de Pilates con 12 años de experiencia y diversos cursos asociados a esta rama de la actividad física.

Actualmente, Karla se desempeña como kinesióloga en el centro KDN, donde trabaja en la rehabilitación músculo-esquelética, abarcando diferentes tipos de lesiones como pre y post operatorio, dolor en fase aguda o crónica, entre otros, con un enfoque integral y personalizado que considera el estilo de vida como un factor clave en el tratamiento del dolor.

Pero además, Karla ha dado un nuevo paso en su carrera con la apertura de Valka.fit, un centro deportivo que ofrece un abanico de disciplinas como pilates, yoga, aeroyoga en tela, zumba, tribal y animal flow, ofreciendo no es solo un lugar para ejercitarse, sino un espacio de autocuidado, donde el movimiento se combina con el bienestar emocional y la conexión cuerpo-mente.

Para celebrar esta fecha tan significativa, Karla comparte cinco consejos clave para fomentar un estilo de vida más saludable:

www.litoralpress.cl

LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: **Kinesióloga Karla Canales y su compromiso con el cuidado integral de la salud**

Pág. : 19
Cm2: 630,8
VPE: $ 1.064.829

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

1 MUÉVETE MÁS

La Organización Mundial de la Salud recomienda a personas adultas entre 150 y 300 minutos de actividad física a la semana, donde se recomienda combinar ejercicios aeróbicos con fuerza en una intensidad moderada para mejores resultados y salir del sedentarismo.

2 DUERME BIEN

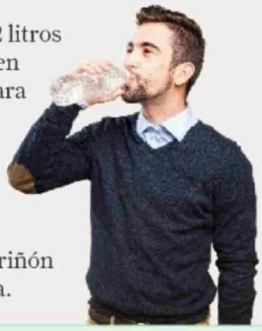
Regular tu calidad de sueño, dormir y descansar 8 horas diarias te ayudara a disminuir tus niveles de cortisol, hormona que también se relaciona con el estrés, por lo tanto, un descanso de pocas horas aumenta tus niveles de cortisol y eso te puede llevar a mayor estrés en el día, aumento de presión arterial, aumento de peso, ansiedad, dolores de cabeza, entre otros.

3 ALIMÉNTATE DE FORMA EQUILIBRADA

Tener una dieta equilibrada en donde se consuman los nutrientes necesarios a las horas correspondientes para que el cuerpo funcione de forma óptima y poder proporcionar la energía necesaria para el organismo.

4 HIDRÁTATE ADECUADAMENTE

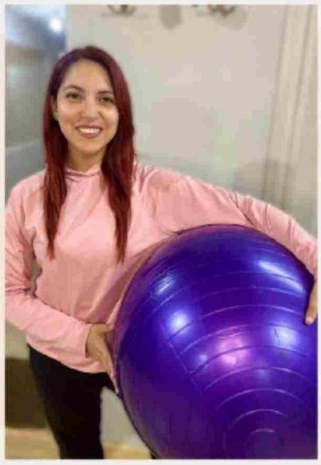
Beber alrededor de 2 litros de agua al día, pueden haber variaciones para cada persona, mejora la digestión, elimina toxinas, previene enfermedades y favorece el funcionamiento del riñón y aporta más energía.



5 CAMINA MÁS

Prefiere caminar antes que usar locomoción. Según varios estudios dar alrededor de 10.000 pasos diarios te ayudan a mantener una mejor salud cardiovascular y mantenerte más activo. Al igual que en un lugar público prefiere subir escaleras antes que usar el ascensor mientras se pueda.

Incorporar estos hábitos no solo previene enfermedades, sino que mejora significativamente nuestra calidad de vida. ¿Qué esperas para empezar?



www.litoralpress.cl