

# Actividad física *en la vida diaria*



Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

No cabe duda que la actividad física diaria ofrece una *serie de beneficios para sentirnos mejor*, en la actualidad las personas llevamos un estilo de vida acelerado que muchas veces no nos permite incrementar estas buenas prácticas debido a que la vida moderna y sus facilidades como movilizarnos en bus o estar sentados por horas en la computadora nos crean estilos de vida cada vez menos activos, lo que ha llevado al hombre de hoy a alejarse progresivamente de la actividad física.

Por ello, queremos brindarle los siguientes consejos para mantener un estilo de vida saludable a través de la actividad física:

- **Camine en lugar de usar medios de transporte:** si utiliza un transporte público, bájese un par de paradas antes de su destino. Use menos su automóvil y cuando lo haga, trate de estacionar en un lugar más alejado que el habitual.
- **Cambie 10 minutos de televisión por un par de vueltas a la manzana:** es importante saber que el estar sentados por mucho tiempo nos vuelve inactivos físicamente, por ello, es recomendable dedicar 10 minutos de nuestro tiempo a caminar, así podremos estirar y relajar las piernas, se recomienda aumentar progresivamente la velocidad al caminar.
- **Utiliza las escaleras:** deja de lado el uso del ascensor y elige las escaleras, cuando lo hagas piensa que estas dedicando unos minutos a tu rutina de entrenamiento. Puedes ir aumentando la dificultad del ejercicio subiendo a dos escalones y aumentando la velocidad.
- **Adopta mejores hábitos de alimentación:** procura cambiar poco a poco tus malos hábitos alimenticios incrementando el consumo de frutas y verduras.
- **Aprovecha tu rutina laboral para moverte:** programa tu tiempo durante tu jornada laboral para realizar tus pausas activas.