www.cayre.co

# ABRIL 6
# DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos.

## LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**Mejora el estado de ánimo de forma natural.**
La actividad física regular puede aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y el enfado. ¿Conoce esa "buena sensación" que se tiene después de hacer actividad física? Imagínala como una píldora de la felicidad sin efectos secundarios. La mayoría de las personas se sienten mejor con el tiempo, cuando la actividad física se convierte en una parte regular de sus vidas.

**Te mantiene sano y en buena forma física.**
Sin actividad regular, el cuerpo pierde lentamente su fuerza, resistencia y capacidad para funcionar correctamente. Es como el viejo dicho: "El hombre no deja de jugar porque se hace viejo, se hace viejo porque deja de jugar". El ejercicio físico aumenta la fuerza muscular, lo que, a su vez, aumenta su capacidad para realizar otras actividades físicas.

**Estas son algunas de las ventajas que puede obtener con la actividad física habitual:**

- Te ayuda a dejar de fumar y vivir sin tabaco.
- Aumenta el nivel de energía para que puedas hacer más cosas.
- Te ayuda a controlar el estrés y la tensión.
- Fomenta una actitud y unas perspectivas positivas.
- Te ayuda a dormir con mayor rapidez y de forma más profunda.
- Mejora la imagen y la confianza de ti mismo.
- Ayuda a que pases más tiempo al aire libre.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

En Cayre contamos con médicos especialistas que te pueden recomendar que tipo de actividad física te puede ayudar a estar más sano!

**Consultas Especializadas:**

- Reumatología niños y adultos.
- Inmunología y alergología niños y adultos.
- Somnología o trastornos del sueño niños y adultos.
- Fisiatría adultos.
- Neurología adultos.
- Gastroenterología adultos.