

MISIÓN VIDA ACTIVA: SUMA PUNTOS DE MOVIMIENTO CADA DÍA

Con motivo del **Día Mundial de la Actividad Física**, que se celebra cada **6 de abril**, y del **Día Mundial de la Salud**, el **7 de abril**, llega el momento perfecto para reflexionar sobre el movimiento como pilar del bienestar. En el juego de tu vida diaria —llena de clases, estudio y responsabilidades—, cada decisión activa es un punto ganado.

Activa el “modo saludable” siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que promueven hábitos sencillos para prevenir enfermedades y potenciar la salud en todos los ámbitos, incluidos los entornos universitarios.

Estas fechas nos invitan a reflexionar y priorizar la salud física y mental. La OMS enfatiza que la actividad regular no solo fortalece el cuerpo, sino que reduce riesgos cardiovasculares, mejora el sueño y combate el estrés —tan común en el entorno universitario—. Empieza con metas realistas y conviértelas en rutina: ¡el progreso constante es la clave para desbloquear tu mejor versión!

01. OBJETIVO AERÓBICO

Acumula entre **150 y 300 minutos semanales** de actividad aeróbica moderada —como caminar rápido al campus, ir en bicicleta o bailar—, o **75-150 minutos de intensidad alta**, como correr o actividades dirigidas intensas. Puedes fraccionarlo en bloques de 10 minutos. La OMS vincula este hábito directamente con una mejor salud cardiovascular, mayor capacidad pulmonar y un estado de ánimo elevado, ideal para rendir tanto en exámenes como en cualquiera de tus proyectos.

02. POTENCIA TUS MÚSCULOS

Fortalece los grandes grupos musculares —piernas, espalda, pecho y abdomen— **al menos 2-3 días a la semana**. Prueba a hacer sentadillas, flexiones, planchas o cualquier otro ejercicio, ya sea en el gimnasio universitario o en cualquier otro lugar. Esto no solo aumenta tu fuerza y metabolismo, sino que mejora el equilibrio, la postura y previene lesiones cotidianas. De acuerdo con la OMS, estos ejercicios son esenciales para mantener la independencia y la vitalidad a largo plazo.

03. REDUCE EL TIEMPO SENTADO

El sedentarismo daña la salud incluso si cumples con la cantidad recomendada de ejercicio semanal: afecta la circulación, el azúcar en sangre y el ánimo. **Interrumpe periodos largos levantándote cada hora**, camina al baño, estira o da una vuelta rápida por el edificio. En aulas o escritorios, integra pausas activas de 2-5 minutos. La evidencia muestra que menos tiempo sentado multiplica los beneficios de cualquier rutina activa.

04. ADOPTA UNA VIDA ACTIVA

Todo movimiento suma: sube escaleras en lugar de utilizar el ascensor, camina para trayectos cortos, usa la bici para ir a clase o aparca lejos si vas en coche o moto. Incorpora actividad en lo cotidiano, como paseos en tus descansos o juegos activos con tus amistades. La OMS confirma que estos pequeños cambios generan impactos reales en peso, energía y longevidad, transformando hábitos sin esfuerzo extra.

No esperes el momento ideal: la constancia vence al perfeccionismo. Celebra estos días mundiales sumando puntos hoy —un paseo, una flexión, una pausa—. En la universidad o en casa, el desafío es colectivo: muévete y gana salud. Con el movimiento como objetivo, cada paso es una victoria. **¡Empieza ya y desbloquea tu potencial!**

Referencia bibliográfica: Organización Mundial de la Salud (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>.

Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO