



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Se celebra anualmente cada 6 de abril. La OMS lo instauró para sensibilizar a la población sobre los beneficios de realizar actividad física diaria para mejorar la salud. Para el 2026 se celebrará el lunes 6 de abril con el lema : **“Más movimiento más vida”**

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física diaria ayuda a:

- Mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad
- Fortalecer músculos y huesos
- Mejorar el estado de ánimo y la salud mental.

En este día se hace un llamado a:

6 de Abril 2026

- Promover al menos 30 minutos de actividad física diaria para reducir riesgos cardiovasculares, mejorar la salud mental y combatir el sedentarismo



Todo movimiento suma y cuenta para tu salud.

1. Muévete al menos 30 minutos

- ✓ No tiene que ser ejercicio intenso ni complicado:
- ✓ Caminar a buen ritmo
- ✓ Bailar tu música favorita
- ✓ Subir escaleras
- ✓ Jugar con niños o mascotas

2. Agéndalo con anticipación

- ✓ Marca el **6 de abril** en tu calendario.
- ✓ Programa una alerta o recordatorio.
- ✓ Asócialo con una rutina diaria (por ejemplo, caminar después de almorzar).

3. Hazlo en compañía

La motivación aumenta cuando no estás solo:

- ✓ Familia
- ✓ Amigos
- ✓ Compañeros de trabajo
- ✓ Clases grupales presenciales o virtuales





4. Planea una actividad especial

Ideas simples:

- ✓ Caminata grupal
- ✓ Pausas activas
- ✓ Reto de pasos
- ✓ Sesión de estiramientos o yoga o movilidad

5. Ponte una meta realista

Ejemplos:

- ✓ Caminar 10 minutos diarios
- ✓ Hacer estiramientos cada mañana
- ✓ Moverse varias veces por semana



🏃♀️ **Más movimiento más vida**

