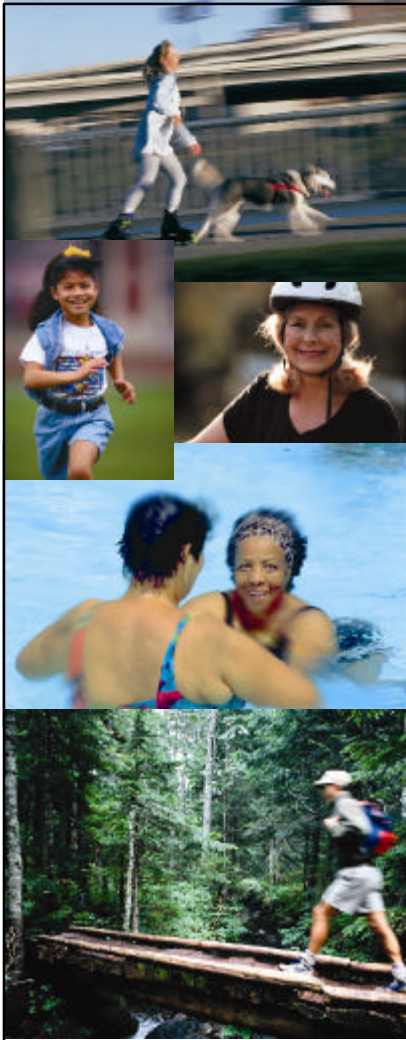


Actividad física y el ambiente



El entorno inmediato tiene una importante influencia en la participación de las personas en actividades físicas y su adopción como parte de la vida cotidiana. Lamentablemente, en muchas ciudades de las Américas, los vecindarios carecen de entornos propicios para la recreación y la actividad física. Esto representa un serio obstáculo para la práctica diaria de actividad física. La falta de aceras, parques y lugares para hacer ejercicios; el acceso limitado a áreas recreativas; el intenso tránsito vehicular; la contaminación ambiental y los problemas de seguridad son algunas de las limitantes.

Es preciso que la salud no se centre exclusivamente en el comportamiento individual, sino también aborde cambios ambientales, sociales y de políticas. Los líderes comunitarios pueden enfrentar los temas de la seguridad, accesibilidad y generación de los entornos que promuevan la actividad física. Se deben diseñar ambientes y espacios públicos de recreación que promuevan la actividad física sin peligros. Dichos espacios incluyen veredas seguras, cruces peatonales, carriles especiales para las bicicletas, caminos atractivos para caminar o montar bicicleta, áreas de uso multirecreacional, parques y otras localidades recreacionales.

Los profesionales de salud también pueden hacer una contribución importante a la salud de sus pacientes promoviendo una vida activa. Debido a la alta confianza y credibilidad, los profesionales de salud pueden lograr el cambio incorporando las recomendaciones para la actividad física (ver la Hoja Informativa #4) en su arsenal terapéutico y preventivo.

¡Movámonos para mejorar nuestra salud!

