

Cinco propuestas de Sanitas Healthy Cities para tener una vida saludable

En este particular año, la llegada del buen tiempo y el final del confinamiento suponen una combinación perfecta para retomar hábitos saludables relacionados con la actividad física. Con el fin de potenciar estos hábitos y de proteger así la salud de la población, Sanitas Healthy Cities retoma su reto de los 10.000 pasos diarios, que se prolongará hasta el próximo 30 de septiembre.

Se trata de un proyecto en el que participan más de 40 empresas y que promueve el desarrollo de entornos urbanos sostenibles, que permitan y fomenten el cuidado de la salud de los ciudadanos, porque la salud del entorno incide de forma directa en la salud de las personas. Los más de 160.000 empleados de estas organizaciones están retados a asumir el hábito de realizar 10.000 pasos diarios. Si lo consiguen, Sanitas se compromete a realizar una donación para ser reinvertido en un proyecto de regeneración urbana. "La OMS recomienda 10.000 pasos/día para mantenerse en forma, puesto que ayuda al fortalecimiento de los músculos de las piernas, mejora la circulación sanguínea y reduce el estrés, entre otros beneficios. Y desde Sanitas apoyamos la creación de espacios naturales donde poder realizar estos 10.000 pasos", ha explicado Catherine Cummings, directora de Relaciones Institucionales y RSC de Sanitas.

Recomendaciones para un verano más saludable

Aprovechando esa posibilidad de retomar la actividad en la calle, Healthy Cities de Sanitas propone una serie de recomendaciones con las que este verano alcanzar los 10.000 pasos será más sencillo.

Paseo por la orilla de la playa. Un día de playa no tiene por qué traducirse únicamente en

tomar el sol. Si aprovechamos los ratos fuera del agua para caminar a lo largo de la orilla, además de avanzar en el número de pasos, lograremos reactivar también el sistema nervioso, ya que, al caminar descalzos, las terminaciones nerviosas que se encuentran en los pies reciben una actividad extra beneficiosa para todo el organismo.

Día de montaña. Los paseos por el campo son otro de los caminos más sencillos para dar los

La OMS recomienda realizar 10.000 pasos al día para mantenerse en forma

10.000 pasos. Además, está demostrado que el contacto con la naturaleza ayuda también a nivel emocional y psicológico, reduciendo la ansiedad y potenciando la autoestima.

Visita por la ciudad. Las visitas culturales pueden ser otra de las actividades con las que lograr este objetivo saludable. Si, por ejemplo, acu-

des a conocer una nueva ciudad, aprovecha para disfrutar de sus calles, evita el transporte.

Parques de ocio. Ya sean atracciones tradicionales, acuáticas o centros botánicos o zoológicos, lo cierto es que este tipo de instalaciones, que seguramente retomen su actividad a lo largo del verano, dependiendo de su localización, fomentan una jornada completa de actividad. Además de las caminatas entre atracciones, se trata de una actividad perfecta para disfrutar en familia o con amigos.

Más trayectos a pie. Si vas a desplazarte, por ejemplo, para visitar a un familiar o un amigo, y si el calor lo permite, aprovecha para ir a pie, o para aparcar un poco más lejos o bajarte alguna parada antes del destino. Además, esta iniciativa ayuda a reducir la contaminación generada por el transporte.

"No sólo se trata de caminar, sino que estas actividades ofrecen también a los participantes la posibilidad de que sus pasos dejen huella, ya que, si logramos el objetivo entre todos, se colaborará con una ciudad en España para identificar un proyecto que fomente la creación de áreas saludables y sostenibles en los que poder realizar actividad física a diario", ha explicado Cummings.

Una edición de récord

La quinta edición del reto, que arrancó en septiembre de 2019, se vio alterada con la llegada del confinamiento provocado por la COVID-19, puesto que las restricciones impedían la realización de los paseos. Sin embargo, durante este tiempo Healthy Cities ha acompañado a las empresas participantes a través de una plataforma digital en la que se ha ofrecido asesoramiento para la realización de deporte en casa, alimentación equilibrada y bienestar emocional. A través de actividades adaptadas a diferentes situaciones: familias con niños, personas solteras, diferentes franjas de edad... el equipo de profesionales de Sanitas ha dotado a estos colectivos de iniciativas, retos y consejos diarios para potenciar sus buenos hábitos y continuar con su dinámica. A pesar de las dificultades experimentadas en estos meses, esta quinta edición del reto ya ha puesto en marcha a más de 5.000 personas que, desde su inicio en septiembre de 2019, han acumulado más de 1.121 millones de pasos, lo que equivale a 28 vueltas a la Tierra, cifras que triplican las obtenidas la edición anterior ■

