

Muévete por tu corazón. Cada paso cuenta

El corazón nos acompaña desde el primero hasta el último latido de nuestra vida. Trabaja sin descanso, cada día, cada hora, cada minuto. Es el órgano que impulsa la sangre por todo el cuerpo y hace posible que nuestros músculos, el cerebro y el resto de los órganos reciban el oxígeno y los nutrientes que necesitan para funcionar. Cuidarlo es cuidar nuestra salud y nuestro bienestar.

Coincidiendo con el Día Mundial del Corazón, que se celebra el 29 de septiembre, la Universidad de las Islas Baleares, a través de su programa de salud, quiere recordar a toda la comunidad universitaria que la práctica regular de actividad física es uno de los hábitos más eficaces para prevenir las enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial. Cada año provocan cerca de 20 millones de defunciones, la mayoría relacionadas con el infarto agudo de miocardio y el ictus. A pesar de ello, una gran parte de estos incidentes se pueden prevenir adoptando hábitos de vida saludables. Entre todos ellos, la actividad física ocupa un lugar destacado.

La evidencia científica demuestra que mantenerse físicamente activo ayuda a fortalecer el músculo cardíaco, mejora la circulación sanguínea, contribuye a controlar la presión arterial, reduce los niveles de colesterol y glucosa en sangre, favorece el mantenimiento de un peso saludable y reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Pero los beneficios de la actividad física van mucho más allá del corazón. También contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo, favorece el descanso reparador, incrementa la capacidad funcional y ayuda a prevenir otras enfermedades crónicas como la diabetes de tipo 2, algún tipo de cáncer o la obesidad.

No obstante, el sedentarismo continúa siendo uno de los principales factores de riesgo modificables. La Organización Mundial de la Salud estima que aproximadamente uno de cada tres adultos no alcanza la cantidad recomendada de actividad física, una situación que incrementa el riesgo de mortalidad prematura y de desarrollar enfermedades crónicas.

No hace falta practicar deporte de alta intensidad para obtener estos beneficios. Caminar a paso ligero, desplazarse en bicicleta, nadar, bailar, subir escaleras o practicar

cualquier actividad que implique movimiento son acciones que, realizadas con regularidad, forman parte de un estilo de vida activo. Cada minuto cuenta y cualquier aumento de la actividad física es mejor que mantenerse inactivo.

Por este motivo, desde la Universidad de las Islas Baleares queremos invitar a toda la comunidad universitaria a incorporar el movimiento en el día a día:

- Moverse cada día, aprovechando cualquier oportunidad para caminar, ir en bicicleta o reducir el tiempo que pasamos sentados.
- Incorporar la actividad física en nuestra rutina: la Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas adultas realicen entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, complementados con ejercicios de fuerza al menos dos días a la semana.
- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor cuando nuestras condiciones lo permitan.
- Aprovechar los espacios naturales y las instalaciones deportivas para mantenernos activos durante todo el año.
- Hacer actividad física, junto con llevar una alimentación equilibrada, evitar el consumo de tabaco y controlar los factores de riesgo cardiovascular, es la mejor estrategia para proteger nuestro corazón.
- Recordamos que cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna y que nunca es tarde para empezar.

CUIDAR DE NUESTRO CORAZÓN ES MOVERNOS CADA DÍA. LA ACTIVIDAD FÍSICA NO SOLO ALARGA LA VIDA, SINO QUE NOS AYUDA A VIVIRLA CON MÁS SALUD, ENERGÍA Y BIENESTAR.

En materia de salud cardiovascular es importante confiar en información basada en la evidencia científica y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo tienen un gran impacto sobre la salud del corazón.

Este 29 de septiembre, con motivo del Día Mundial del Corazón, hacemos del movimiento un hábito de vida. Tu corazón te lo agradecerá.

Referencias bibliográficas

1. World Health Organization. *Cardiovascular diseases (CVDs): Fact sheet*. Geneva: WHO; 2025. Disponible en: [WHO – Cardiovascular diseases \(CVDs\)](#)
2. World Health Organization. *Cardiovascular diseases*. Geneva: WHO. Disponible en: [WHO – Cardiovascular diseases overview](#)
3. World Health Organization. *Physical activity: Fact sheet*. Geneva: WHO; 2024. Disponible en: [WHO – Physical activity fact sheet](#)
4. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO; 2020. Disponible en: [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour](#)