

# Ejercicio al natural para mejorar la salud [1]

Enviado el 29 agosto 2008 - 10:47am

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## Calificación:



Por Gerardo E. Alvarado León / [galvarado@elnuevodia.com](mailto:galvarado@elnuevodia.com) [2] [endi.com](http://endi.com) [3] A sus 78 años, Guillermina Caruncho Beltrán se siente “mejor que nunca”. Por eso, no lo pensó dos veces cuando la invitaron a dar una caminata por las veredas del Bosque Estatal de San Patricio, en Guaynabo. Y aunque llevaba un paso más lento que la treintena de personas que la acompañaba, completó el recorrido de unos 20 minutos “porque me encanta el ejercicio”. La caminata de esta enfermera retirada y ex nadadora sirvió de colofón al estreno del proyecto Veredas en Forma, que persigue estimular en la ciudadanía el interés por la actividad física mediante el uso de los bosques y veredas. “Voy a venir todos los días por la tarde. Tengo el tiempo suficiente para dedicarlo a la comunidad, y la salud suficiente para disfrutarlo”, dijo la septuagenaria. Por su parte, el secretario del Departamento de Recreación y Deportes (DRD), David Bernier, explicó que se han identificado “lugares apropiados” para que las personas se ejercent mientras admirán la naturaleza. “Los bosques y veredas son ideales para caminar, ya que la temperatura es agradable y tienen un alto nivel de oxígeno. No hay que estar en un gimnasio para mejorar la salud, sino hacer cambios en los estilos de vida”, dijo Bernier tras señalar que la iniciativa forma parte del proyecto Puerto Rico en Forma, presente en 73 pueblos. Agregó que Veredas en Forma es auspiciado por el Departamento de Recursos Naturales y Ambientales (DRNA), por lo que se implantará en los 12 bosques de esa agencia, entre estos, Carite, Piñones y Cambalache. En el caso específico de San Patricio, cuyo horario regular es de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., ambas agencias firmaron una alianza para contratar un técnico de ejercicios que ofrecerá sus servicios allí hasta las 6:00 p.m., indicó el subsecretario del DRNA, Iván Romero. “Necesitamos esta actividad para que nuestros bosques sean conocidos por la ciudadanía. Aquí, en San Patricio, apenas llegan 50 personas diarias y ahora esperamos que vengan cerca de 500”, enfatizó el funcionario.

---

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/ejercicio-al-natural-para-mejorar-la-salud?page=10#comment-0>

**Links**

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/ejercicio-al-natural-para-mejorar-la-salud> [2]

mailto:[galvarado@elnuevodia.com](mailto:galvarado@elnuevodia.com) [3]

[http://www.elnuevodia.com/diario/noticia/puertoricohoy/noticias/ejercicio\\_al\\_natural\\_para\\_mejorar\\_la\\_salud/448297](http://www.elnuevodia.com/diario/noticia/puertoricohoy/noticias/ejercicio_al_natural_para_mejorar_la_salud/448297)