

Programa de Fomento a la Actividad Física  
"Vamos a Movernos" de Quiero ¡Vivir Sano!



# VAMOS A MOVERNOS

  
IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SEPTIMO DIA  
Unión Mexicana del Norte

 **RETO**  
**60/30**

**Quiero**  
**¡Vivir sano!**

# LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UNA FORMA DE VIDA.

Se ha publicado una gran cantidad de evidencia científica, y que conforme pasa el tiempo crece cada vez más, acerca de los beneficios de la actividad física (AF). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la AF como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.<sup>1</sup>

Pero muchos se hacen las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de AF debo realizar? ¿Cuánta AF debo hacer? ¿Qué tan intensa debe ser mi AF? ¿Qué es seguro realizar? y ¿Cómo puedo practicar la AF?

## ¿QUÉ TIPO DE AF DEBO DE REALIZAR?

Desde el principio “El ejercicio físico fue ordenado por el Dios de la sabiduría” para que pudiéramos tener una vida saludable. Nuestros “músculos fueron hechos para ser usados, no para estar inactivos”.<sup>2,3</sup>

Nuestro cuerpo y mente necesitan diferentes tipos de AF para así poder mantener nuestro sistema funcionando de una manera óptima. Las actividades aeróbicas mantienen el sistema metabólico, que es el que provee energía; y también al sistema cardiorrespiratorio para que los nutrientes puedan llegar a su destino y puedan ser utilizados. El entrenamiento de fuerza mantiene nuestro sistema músculo esquelético. El entrenamiento de balance, especialmente cuando somos adultos mayores, nos ayuda a disminuir el riesgo de caídas.

Así que puedes ver que nuestro cuerpo fue diseñado para moverse.

## ¿CUÁNTA AF DEBO HACER?

Una manera fácil y rápida de contestar a esta pregunta es: “¡Más!” o “Algo es bueno, pero más es mejor”. Estas frases son muy ciertas, teniendo en cuenta los siguientes datos de la tabla.

Tabla.4

CANTIDAD DE AF	BENEFICIOS A LA SALUD	COMENTARIOS
Sedentario (una persona que permanece inactivo por mucho tiempo)	Ninguno	Ser inactivo es malo para la salud
Menos de 150 minutos a la semana de AF de moderada intensidad	Algunos	Niveles de AF bajos son preferibles a la inactividad
De 150-180 minutos a la semana de AF de moderada intensidad	Sustancial	Esta cantidad de AF ofrece más beneficios que las anteriores
Mayor de 300 minutos a la semana de AF de moderada intensidad	Adicional	La información científica no indica un límite superior para alcanzar los beneficios que ofrece la AF



La guía de AF del 2008 establece que debemos **EVITAR SER SEDENTARIOS** y que algo de AF es **¡MEJOR QUE NADA!** Y que los beneficios que se reciben por practicar esto de manera habitual aumentan cuando se aumenta la cantidad de AF que se realiza.

### ¿QUÉ TAN INTENSA DEBE SER MI AF?

Antes se pensaba que los beneficios de practicar AF solo se obtenían si se realizaba con una intensidad moderada a vigorosa y que una AF “light” no producía beneficio alguno para la salud. Hoy sabemos que es mejor hacer AF “light” que ser inactivo físicamente. Esta es una de la razones por la cual debemos **MOVERNOS**.



## Según lo anterior entendemos que hay 4 niveles de AF:

- 1) Sedentario
- 2) Intensidad "light"
- 3) Moderada
- 4) Vigorosa.

Muchos tratan de explicar estos conceptos con los niveles de la frecuencia cardíaca máxima y hasta con fórmulas un poco complejas.

Algunos ejemplos que puede ayudarte a entender:

AF moderada (aproximadamente 3-6 MET).<sup>1</sup>

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo del corazón.

### Ejemplos de ejercicios moderados:

- Caminar a paso rápido.
- Jardinería.
- Tareas domésticas.
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.
- Trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.).

AF vigorosa (aproximadamente mayor de 6 MET).<sup>1</sup>

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial del ritmo del corazón.

### Ejemplos de ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera.
- Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- Aerobic.
- Correr.
- Natación rápida.
- Deportes y juegos competitivos (p. ej., fútbol, voleibol, baloncesto).
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas.
- Desplazamiento de cargas pesadas (mayor de 20 kg).

## ¿QUÉ ES SEGURO REALIZAR?

Esta pregunta se la pueden hacer muchas personas y la mejor manera de responderla es: Ser **¡INACTIVO!** es lo que **¡NO ES SEGURO!**

Pero ¿qué hay acerca de las lesiones o el riesgo cardíaco? la literatura científica dice que el riesgo de padecer lesiones músculo esqueléticas están directamente relacionadas con la cantidad (tiempo) de AF que se realiza y el riesgo cardíaco está relacionado con la intensidad con la que se practique. Estudios científicos de intervenciones bien dirigidas han demostrado que los adultos que no están entrenados al igual que los ancianos pueden aumentar, de manera gradual, sus niveles de AF con mínimos riesgos de efectos adversos. Todos debemos de iniciar a nuestro propio ritmo y debemos de tratar de aumentar la intensidad y cantidad de la AF que practicamos de manera lenta y gradual para evitar las lesiones y mejorar la probabilidad de adquirir este hábito. Te recomendamos consultar con tu médico antes de empezar algún ejercicio físico.

## ¿CÓMO PUEDO PRACTICAR LA AF?

La respuesta a tan importante pregunta se encuentra resumida en los ejemplos siguientes que son orientativos y variarán de una persona a otra.<sup>1</sup>

### Niños y Jóvenes (5 a 17 años)

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La AF por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica.
- Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

### Adultos (18 a 64 años)

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de AF aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de AF aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de AF moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de AF vigorosa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

## Adultos mayores (de 65 años en adelante)

- Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de AF vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de AF moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de AF vigorosa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen AF para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la AF recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.







**El Reto 60/30 consiste en: Realizar por 60 días, 30 minutos al día, ejercicio físico de moderada o vigorosa intensidad como caminar o trotar. Adaptado de Dr. J. Armando Barriguete Meléndez, Para Entender la Alimentación, Capítulo 9, págs. 57-63.**

**Te recomendamos que antes de iniciar el Reto 60/30 consultes con tu médico.**

Estudios e investigaciones realizadas durante los últimos años nos demuestran que una insuficiente actividad física (menos de 30 minutos diarios de intensidad leve a moderada, como caminar con vigor) es un factor de riesgo muy importante para la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de colon y de mama, y para el bienestar general.

**Beneficios.** El corazón y los pulmones trabajan mejor. Crecemos y nos desarrollamos más. Se fortalecen los huesos. Se duerme bien y se tiene mejor humor. Ayuda a prevenir y controlar la diabetes y la presión arterial alta. Se eleva la autoestima. Uno luce mejor. Nos hace sentir bien.

## ¿Qué necesito hacer?

**Indumentaria.** Lo primero y más importante es decidirse e iniciar poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de 5, 10 o 15 minutos por la mañana, por la tarde o en la noche, y de preferencia en los mismo horarios. Usar un par de tenis ligeros con buen soporte. Ponerse ropa cómoda de acuerdo con el clima. Escoger un lugar seguro. Hacerlo progresivamente e irse deteniendo poco a poco si hay cansancio. Permanecer erguido y no inclinarse demasiado para no entorpecer la respiración. Caminar sobre pasto, tierra, o en una pista. Beber agua purificada o hervida al tiempo, durante y después de caminar. No usar ropa o fajas de goma o plástico. No aumentar la distancia de manera brusca, es mejor hacerlo poco a poco. No realizar ejercicio si se está enfermo. Acudir al médico si llega a presentarse molestia al caminar, y en este caso disminuir la velocidad poco a poco. Antes de comenzar, deben realizarse ejercicios de calentamiento y al final los de estiramiento.

**Para no correr riesgos.** Durante la caminata es importante detectar a qué ritmo está trabajando el corazón. Siempre consulte a su médico, para que este le dé indicaciones especiales si padece alguna enfermedad.

**El ritmo del corazón.** Se puede conocer si se toma el pulso de la siguiente manera: contar las pulsaciones durante 15 segundos poniendo dos dedos sobre la muñeca izquierda, hasta localizar el lugar en donde uno registra el pulso. La cantidad obtenida de pulsaciones se multiplica por 4. En las primeras semanas de actividad física, durante la caminata, el pulso no debe ser menor ni mayor a lo que se señala en el cuadro, de acuerdo con la edad.

El ritmo del corazón												
Pulso	Edades											
	13-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-50	51-55	56-60	61-65	66-70
Mínimo	124	120	118	114	112	110	106	104				
Máximo	164	160	158	154	148	144	140	136	116	112	108	104



## Hay tres fases fundamentales:

**1. Calentamiento.** Fase inicial de movimientos que le permitirá preparar sus músculos y articulaciones, así como elevar paulatinamente la temperatura y el ritmo cardíaco.

**2. Actividad principal.** Serie de ejercicios o actividad física cuya duración, frecuencia e intensidad debe estar adecuada a su condición general de salud, y que le llevará a mejorar el funcionamiento del organismo en general y de corazón en particular.

**3. Enfriamiento.** Etapa final que le permitirá reducir paulatinamente la actividad principal y normalizar el funcionamiento de su organismo. Una vez realizada la actividad principal durante el tiempo programado es importante que vaya disminuyendo poco a poco la intensidad de los ejercicios durante otros 5 minutos, hasta que su respiración se normalice.

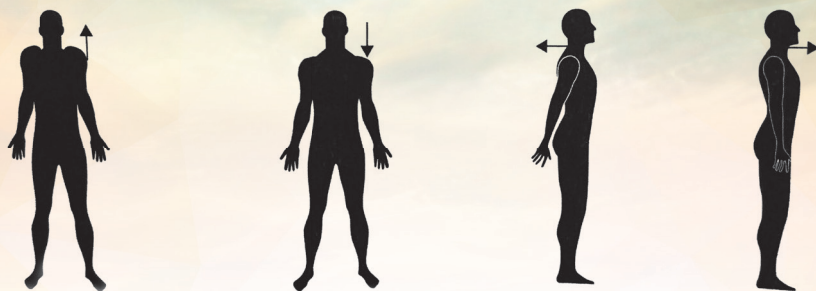
## Fase: Calentamiento.

**Calentamiento.** Para cubrir esta fase póngase de pie y con una separación entre ambas piernas que le permita mantener el equilibrio, realice 10 veces cada uno de los siguientes movimientos:

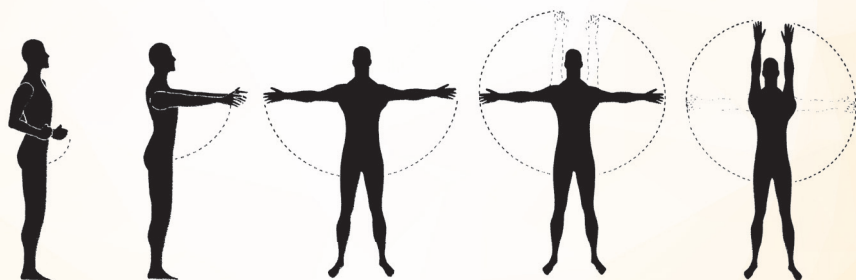
**1. Movimientos de cabeza:** mueva la cabeza al frente y atrás. Gírela a la derecha y a la izquierda. Recuéstela en los hombros, alternando derecha e izquierda.



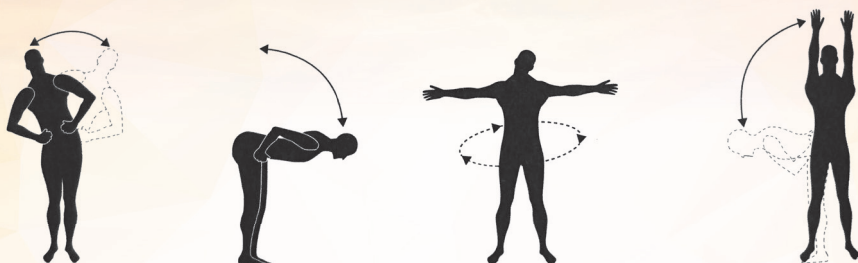
**2. Movimientos de hombros:** súbalos y bájelo. Muévalos hacia adelante y hacia atrás, alternando.



**3. Movimientos de brazos:** muévalos como si estuviera corriendo. Elévelos al frente hasta la altura de la cara y regréselos a la posición original. Elévelos lateralmente hasta la altura de los hombros y regréselos a la posición original. Elévelos al frente hasta arriba de la cabeza y bájelos en forma lateral. Elévelos lateralmente hasta arriba de la cabeza y bájelos por el frente.



**4. Flexiones del tronco y la cintura:** con las manos en la cintura, flexione el tronco hacia la derecha vuélvalo a la posición central; haga lo mismo hacia la izquierda. Con las manos en la cintura, flexione el tronco al frente y luego llévelo hacia atrás, volviendo a la posición central. Con los brazos extendidos a los lados, flexione el tronco hacia la derecha y vuélvalo a la posición central; haga lo mismo hacia la izquierda. Con los brazos extendidos hacia arriba, flexione el tronco al frente y luego llévelo hacia atrás, volviendo a la posición central.



**5. Movimientos de piernas:** eleve las rodillas al frente, alternándolas. Balancee sus piernas al frente y atrás, alternándolas. Eleve sus piernas lateralmente, alejándolas y acercándolas, no importa que se cruce con su pie de apoyo, alternando cada una. Eleve sus piernas hacia atrás , alternándolas.





**6. Movimientos de pies:** camine normalmente durante un minuto. Camine apoyándose sobre la punta de los pies. Camine apoyándose sobre los talones. Camine alternando el apoyo sobre la punta de los talones.



### **Fase: Actividad principal.**

**Actividad principal.** Serie de ejercicios o actividad física cuya duración, frecuencia e intensidad debe estar adecuada a su condición general de salud.

Distancia a caminar y trotar (5 días a la semana)

	Minutos	Metros
13 a 19 años	(1) 25	3 500
	28	3 800
	30*	4 000
	28 – 30 **	4 000
20 a 29 años	(1) 24	3 000
	28 – 30	3 300
	25 – 27	3 500
	23 – 25 **	3 500
30 a 50 años	(1) 20	1 000
	20	1 500
	20	2 000
	25	2 500
	30	3 000
51 a 60 años	(1) 15 – 20	800 – 1 000
	20 – 25	1 100 – 1 500
	25 – 30	1 600 – 2 000
	25 – 30	2 100 – 2 500
	30 – 35	2 600 – 3 000
	35 – 40	3 100 – 3 500
61 a 70 años	(1) 20 – 25	800 – 1 000
	25 – 30	1 100 – 1 500
	30 – 35	1 600 – 2 000
	30 – 35	2 100 – 2 500
	35 – 40	2 600 – 3 000
	40 – 45	3 100 – 3 500

\* Caminar y trotar \*\* Trotar y caminar. (1) Inicie por este nivel y vaya ascendiendo de acuerdo con su condición física, permaneciendo un mínimo de 2 semanas en cada uno. Las siguientes cantidades son para calcular la distancia a recorrer: 250 m = 385 pasos; 500 m = 770 pasos; 1,000 m = 1,540 pasos.

Podríamos decir que cinco mil pasos por día es muy buen objetivo y 10 mil pasos sería lo óptimo a alcanzar, a largo plazo (Iwane, 2000). El podómetro, este pequeño instrumento que cuenta los pasos, puede ser de mucha ayuda para el cambio de hábito, y un esfuerzo del mismo (Davis, 2012). Se debe empezar con 2 mil pasos cuando uno no tiene el hábito, ¡es increíble! Porque caminar es realmente un gran ejercicio y una rutina para toda la vida, que tonifica y prepara las piernas que nos sostendrán en la vejez.

Si tiene alguna enfermedad crónica no transmisible como diabetes, hipertensión arterial o hipercolesterolemia, y su médico no le ha prohibido el ejercicio, consúltelo con él, porque toda persona es candidato a la actividad física. Estos puntos pueden serle muy útiles: es necesario llevar una vida activa porque favorece el control de la diabetes y de otras enfermedades como la presión arterial alta, además de ser útil para mejorar la salud en general.

## **¿Cómo empezar a correr?**

### **Semana 1:**

- Camina 4 mins. rápidamente.
- Camina 1 min. lento.
- Haz 4 repeticiones para un total de 25 mins.

### **Semana 2:**

- Trota 1 min.
- Camina 3 mins.
- Haz 5 repeticiones para un total de 20 mins.

### **Semana 3:**

- Trota 1 min.
- Camina 2 mins.
- Haz 7 repeticiones para un total de 21 mins.

### **Semana 4:**

- Trota 2 mins.
- Camina 3 mins.
- Haz 4 repeticiones para un total de 20 mins.



### **Semana 5:**

- Trota 2 mins.
- Camina 3 mins.
- Haz 4 repeticiones para un total de 20 mins.

### **Semana 6:**

- Trota 5 mins.
- Camina 2 mins.
- Haz 3 repeticiones para un total de 21 mins.

### **Semana 7:**

- Trota 8 mins.
- Camina 2 mins.
- Haz 2 repeticiones para un total de 20 mins.

### **Semana 8:**

- Trota 10 mins.
- Camina 1 mins.
- Haz 2 repeticiones para un total de 22 mins.

### **Semana 9:**

- Trota 15 mins.
- Camina 2 mins.
- Trota 5 mins.
- Haz 2 repeticiones para un total de 44 mins.

### **Semana 10:**

- Trota 20 mins.

## **Fase: Enfriamiento.**

**Enfriamiento.** Una vez realizada la actividad principal durante el tiempo programado es importante que vaya disminuyendo poco a poco la intensidad de los ejercicios durante otros 5 minutos, hasta que su respiración se normalice.

**Vida activa.** Realizar quehacer doméstico como pintar, arreglar muebles, sembrar o cultivar un pequeño huerto familiar. Aprovechar, cuando sea posible, los momentos en que se ve la televisión para hacer una pequeña rutina de ejercicio. Buscar siempre la ocasión para caminar. Aprender a disfrutar el ejercicio o la práctica ligera de un deporte; jugar un poco de básquetbol, voleibol, fútbol o pasear en bicicleta. Jugar activamente con los hijos, los nietos o los amigos. Aprender a descansar haciendo cosas.

**Precauciones.** Al igual que en todas las actividades humanas es necesario tener precauciones al hacer ejercicio. Es importante evitar lesiones o entrar en descontrol al iniciar la práctica rutinaria del ejercicio. Antes de cualquier ejercicio solicite el consejo de su médico y siga las recomendaciones de su grupo de ayuda mutua, si es que lo tiene. Las precauciones son más importantes cuando no se ha tenido un control adecuado durante varios años, y si padece cualquier enfermedad o secuelas como “pie diabético” es indispensable solicitar asesoría a su médico.

# RETO 60/30

Te animamos a realizar el

**Marca con una X los días que realizas el reto y felicítate por el logro que cada día estás obteniendo.**

Día	Repita varias veces al día la frase motivadora y marca con una X si lograste el reto este día.
<b>Día 1</b>	Ánimo tú puedes.
<b>Día 2</b>	Sigue adelante.
<b>Día 3</b>	No te desanimes.
<b>Día 4</b>	Prohibido rendirse.
<b>Día 5</b>	Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
<b>Día 6</b>	La única derrota es rendirse.
<b>Día 7</b>	Excusas no queman calorías.
<b>Día 8</b>	Debes ser el cambio que quieras ver en el mundo.
<b>Día 9</b>	Debes permanecer enfocado.
<b>Día 10</b>	Ánimo tú puedes.

<b>Día</b>	<b>Repite varias veces al día la frase motivadora y marca con una X si lograste el reto este día.</b>	
<b>Día 11</b>	Levántate con ánimo este día.	
<b>Día 12</b>	Tu cuerpo puede logra lo que tu mente se proponga.	
<b>Día 13</b>	Tu vida no mejora por casualidad.	
<b>Día 14</b>	Destruye lo que te destruye.	
<b>Día 15</b>	Vamos un paso a paso.	
<b>Día 16</b>	No te detengas.	
<b>Día 17</b>	Eres más fuerte de lo que crees.	
<b>Día 18</b>	Cuerpo sano, mente sana.	
<b>Día 19</b>	Recuerda tu meta.	
<b>Día 20</b>	Vence con el bien el mal.	
<b>Día 21</b>	Todo es la práctica.	
<b>Día 22</b>	Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.	
<b>Día 23</b>	Piensa positivamente.	
<b>Día 24</b>	Excusas no queman calorías.	
<b>Día 25</b>	Quiero ¡Vivir Sano!	
<b>Día 26</b>	Piensa que eres el mejor.	
<b>Día 27</b>	Tú puedes seguir para adelante con este reto.	
<b>Día 28</b>	No busques tiempo para hacer ejercicio, encuéntralo.	
<b>Día 29</b>	Sigue corriendo no dejes que tus excusas te alcancen.	
<b>Día 30</b>	Vamos por más.	
<b>Día 31</b>	Lucha para alcanzar tus metas.	
<b>Día 32</b>	Confía en las promesas del Señor.	
<b>Día 33</b>	Una nueva oportunidad para cambiar hoy.	
<b>Día 34</b>	Siempre puedes ser mejor.	
<b>Día 35</b>	Nunca te rindas.	
<b>Día 36</b>	Esfuézate todos los días.	
<b>Día 37</b>	Sé valiente.	
<b>Día 38</b>	No desmayes.	
<b>Día 39</b>	El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo, cambia tu mente.	
<b>Día 40</b>	Soy saludable.	
<b>Día 41</b>	Quiero ¡Vivir Sano!	
<b>Día 42</b>	Cambia intenciones por acciones.	



<b>Día</b>	<b>Repite varias veces al día la frase motivadora y marca con una X si lograste el reto este día.</b>	
<b>Día 43</b>	Cree en ti mismo.	
<b>Día 44</b>	Prohibido rendirse.	
<b>Día 45</b>	Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.	
<b>Día 46</b>	Hazlo por ti.	
<b>Día 47</b>	Acepta el desafío.	
<b>Día 48</b>	No temas.	
<b>Día 49</b>	Deja de desear y empieza a actuar.	
<b>Día 50</b>	El ejercicio es la salud.	
<b>Día 51</b>	Yo puedo tener salud.	
<b>Día 52</b>	Tu único límite eres tú.	
<b>Día 53</b>	Hoy es una nueva oportunidad.	
<b>Día 54</b>	Siente tu fortaleza.	
<b>Día 55</b>	Cultiva tus hábitos.	
<b>Día 56</b>	Siente la mejoría.	
<b>Día 57</b>	Ignora lo negativo.	
<b>Día 58</b>	Nutre tu cuerpo.	
<b>Día 59</b>	Siente tu fortaleza.	
<b>Día 60</b>	Quiero ¡Vivir Sano!	

**VAMOS A MOVERNOS COMO PARTE DE NUESTRA FORMA DE VIDA Y COMO CONSECUENCIA OBTENDREMOS UNA SALUD FÍSICA, MENTAL, ESPIRITUAL Y SOCIAL.**

**YO QUIERO ¡VIVIR SANO! Y ¿TÚ?**

<sup>1</sup>Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> (accessed 14 Marzo 2016).

<sup>2</sup>Elena de White. Testimonios para la Iglesia. Tomo 3, pág. 260

<sup>3</sup>Elena de White. Consejos para los Maestros. pág. 270

<sup>4</sup>Kenneth E. Powell, Amanda E. Paluch, and Steven N. Blair. Physical Activity for Health: What Kind? How Much? How Intense? On Top of What?. Annu. Rev. Public Health 2011; 32(1): 10.1146/annurev-publhealth-031210-101151.

**Más Información:**

[www.quierovivirsano.org](http://www.quierovivirsano.org)

<https://www.facebook.com/quierovivirsano/>

Instagram: Quiero Vivir Sano.

Twitter: @quierovivirsano

YouTube: Quiero Vivir Sano

**Contáctanos en:**

[contacto@quierovivirsano.org](mailto:contacto@quierovivirsano.org)

(01) 826 263-46-25 EXT 4626

