**Día Mundial de la Salud: una guía de actividades al aire libre para ayudar a nuestro cuerpo**

* *En el marco del Día Mundial de la Salud, G-SHOCK –la marca líder en relojes resistentes* *a impactos y caídas libres–, te comparte una guía de actividades al aire libre perfectas para promover el bienestar mental y físico y embarcarte en aventuras sin igual con confianza y estilo, con el reloj perfecto para ti en la muñeca.*

**Ciudad de Panamá, 04 de abril, 2024.** Desde el apasionante mundo del senderismo hasta la emocionante práctica del surf, G-SHOCK se destaca por ofrecer una extensa variedad de relojes diseñados meticulosamente para satisfacer las exigencias y necesidades de los amantes de las actividades al aire libre.

Este año, en el Día Mundial de la Salud, celebrado el 7 de abril, se resalta la importancia de la conexión con la naturaleza para promover el bienestar integral de las personas. Este día conmemora la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 y busca crear conciencia sobre temas de salud globales.

Antes de sumergirnos en las emocionantes actividades al aire libre, es importante destacar la estrecha relación entre la conexión con la naturaleza y el bienestar humano. Estudios científicos como el “[*Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar*](https://www.researchgate.net/publication/351437197_Contacto_con_la_Naturaleza_Favoreciendo_la_Conectividad_con_la_Naturaleza_y_el_Bienestar)” (de Pasca, L., & Aragonés, J.I. (2021) de la Universidad Complutense de Madrid, han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede magnificar la felicidad, el compromiso social, la capacidad de gestión de las tareas de la vida y disminuir la angustia mental.

Esta conexión con la naturaleza se ha convertido en un componente crucial para mejorar la calidad de vida de las personas en entornos urbanos modernos. De acuerdo con estas investigaciones, [como la desarrollada por tres autoras del Frontiers of Psycology](https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190404074915.htm), solo bastan 20 minutos en la naturaleza para reducir significativamente los niveles de la hormona del estrés, el cortisol. Esta rápida disminución del estrés resalta la importancia de pasar tiempo al aire libre para mejorar la salud física y mental.

Estos resultados subrayan la importancia de incorporar actividades al aire libre en nuestra rutina diaria para mejorar tanto nuestra salud física como mental. Es por ello por lo que preparamos algunas actividades que puedes realizar en compañía de tu G-SHOCK:

**Senderismo**

¿Qué mejor manera de interactuar con la naturaleza que literalmente caminar en su interior? El trekking, otra forma de llamar al senderismo se ha popularizado entre las personas como una actividad de bajo costo e impacto físico con grandes beneficios para la salud. Respirar aire fresco, activar los músculos y aclarar la mente al escuchar al viento entre los árboles forma parte de lo que los senderistas aman de esta actividad. Por su parte, los relojes G-SHOCK son compañeros perfectos para el senderismo, especialmente en terrenos desafiantes como la Ruta de la Caldera, en el Valle de Antón, provincia de Coclé o la Ruta de los Quetzales en Boquete, provincia de Chiriquí. Si eres un explorador nato y disfrutas de tu amor por la intemperie yendo de trekking seguido, el modelo **GWG-B1000-1ADR** de la serie Master of G es perfecto para ti; con conectividad Smart Link y alimentado por energía solar, este reloj también está equipado con un sensor triple para informarle sobre la dirección, la altitud, la presión barométrica y la temperatura.

**Surf**

La conexión con el mar ha sido fuente de inspiración para el ser humano durante las diferentes épocas de la humanidad; el sonido de las olas, el sabor de la sal y la sensación de flotar son sólo alguna de las razones para ir a la playa; cuando se es surfista, el amor por la aventura se suma a la ecuación, sobre todo en lugares perfectos para este deporte, como Playa Venao en Los Santos; Santa Catalina, en Veraguas o Playa Bluff en Bocas del Toro.

El mundo del surf exige equipos confiables que puedan resistir las condiciones más extremas del mar, y en ese sentido, la serie G-LIDE no defraudará nunca a ningún surfista, sea amateur o experimentado. Diseñados específicamente para los apasionados del surf, estos relojes tienen resistencia al agua hasta 200 metros y funciones que muestran al usuario gráficos de mareas y fases lunares en miles de puntos de surfeo en el mundo. Los relojes G-LIDE acompañan a los surfistas en sus más desafiantes aventuras en el agua; confiar en el **GBX-100-2DR** significa tener la seguridad de que tu reloj resistirá cualquier situación, permitiéndote concentrarte plenamente en las olas y en tu pasión por el surf.

**Nadar en ríos o playa:**

Aunque el deporte no sea lo tuyo, sino sumergirse en la frescura de ríos cristalinos o deslizarte entre las olas tranquilas del mar, no te preocupes porque también pensamos en ti; después de todo nadar es una experiencia rejuvenecedora para algunos amantes de la naturaleza, activando muchos músculos y fortaleciendo la respiración en lugares con corrientes amables y orillas relajadas como Isla Grande o Isla Coiba.

Si amas los entornos acuáticos y quieres mantener un récord de tu actividad física, la serie G-SQUAD está para ti. El **GBD-200UU-1DR** está diseñado para ofrecerte resistencia al agua y durabilidad, no importa dónde estés. Con funciones deportivas y de Life Log mediante la app G-SHOCK MOVE, podrás llevar un track del ejercicio realizado involuntariamente en una tarde de diversión en el río / la playa.

**Acampar**

Por último, no podríamos cerrar esta guía de actividades sin mencionar el paseo perfecto por excelencia si lo que se busca es conectar con la naturaleza: para los amantes de la intemperie, el acampar en lugares como La Yeguada en Veraguas es una obligación cuando el tiempo lo permite. Encontrarse en paz entre los árboles luego de abrir tu tienda de campaña y encender una fogata para cocinar malvaviscos no tiene por qué ser una historia de película nada más.

De la misma forma, G-SHOCK no te abandona ni en el paraje más inhóspito. Con una resistencia excepcional al barro y al agua, los relojes de la serie Master of G ofrecen un rendimiento confiable en todas las condiciones, ya sea que te aventures en densas reservas forestales o simplemente busques disfrutar de la serenidad de la naturaleza en compañía de amigos y familiares. Con un **GWG-B1000-1ADR** en tu muñeca, puedes estar seguro de que tu reloj estará a la altura de cualquier desafío que te depare la vida al aire libre.

Encuentra cualquiera de los G-SHOCK dentro de esta guía en las tiendas **Tiempo, Relojín** y las **Casio Store by Kenex** en los principales centros comerciales de Panamá. Para obtener más información sobre los relojes G-SHOCK y explorar la gama completa de productos, visita el sitio web de Casio Latinoamérica en [casio-intl.com/latin/es/](http://casio-intl.com/latin/es/) y mantente conectado en Instagram a través de [@gshockamericalatina](http://www.instagram.com/gshockamericalatina) y [@gshockpanama\_oficial.](http://www.instagram.com/gshockpanama_oficial)

**Acerca de G-SHOCK**

G-SHOCK, con un diseño y estructura resistente a impactos, es sinónimo de resistencia absoluta. Fue creado a partir del sueño del Ingeniero Ibe de desarrollar “el reloj inquebrantable”. Fueron diseñadas y hechas a mano alrededor de 200 muestras y puestas a prueba hasta que salió al mercado en el año 1983 el ahora icónico G-SHOCK, que comenzó a posicionarse como “el reloj más resistente de todos los tiempos”. Todos los relojes G-SHOCK cuentan con dos características que lo hacen único, resistencia a impactos y resistencia al agua de 200 metros, algunos modelos también cuentan con otras tecnologías como resistencia a las descargas eléctricas, a la gravedad centrífuga, al magnetismo, a las bajas temperaturas, a la vibración, etc. El reloj está fabricado con las innovaciones y tecnologías de CASIO que lo resguardan de sufrir impactos directos; esto incluye un diseño y estructura únicos y materiales como la resina de uretano así como componentes internos de amortiguación que logran que el módulo quede "suspendido" dando como resultado una estructura de caja "hueca" del reloj. Desde su lanzamiento, G-SHOCK ha continuado con la filosofía de evolución del Ingeniero Ibe: “nunca te des por vencido”.

Para más información visita, [casio-intl.com/latin/es/.](http://casio-intl.com/latin/es/)

**Acerca de Casio Computer Co., Ltd.**

Es uno de los líderes mundiales en productos de electrónica de consumo y soluciones tecnológicas para empresas, que en 2024 conmemora 50 años de aniversario desde el lanzamiento del Casiotrón, primer reloj CASIO en la historia de la marca. Desde su fundación en 1957, la compañía se ha esforzado por trabajar en su filosofía basada en la “creatividad y contribución” a través de la introducción de productos innovadores e imaginativos. Con presencia en más de 25 países ubicados en Asia, Norteamérica y Europa, cuenta con una plantilla conformada por más de 12 mil empleados alrededor del mundo. Su amplio portafolio de productos incluye: relojes, calculadoras, cámaras digitales, diccionarios electrónicos, rotuladores, instrumentos musicales, cajas registradoras, video proyectores profesionales, entre otros.