**La importancia de mantenerse activo: claves para el bienestar físico y mental**

* El próximo 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física y es un buen momento para conocer los beneficios de incorporar el movimiento en el diario vivir y así encontrar un equilibrio que conduzca a hábitos saludables y fuertes.

Desde su origen, el Día Mundial de la Actividad Física ha tenido como objetivo concientizar a la población sobre el valor que tiene el ejercicio y las diversas ventajas que ofrece a la salud, tanto mental como emocional.

Es también una oportunidad para reflexionar e informarse sobre el rol que desempeña en el desarrollo de estilos de vida saludables.

Según datos de la organización mundial de la salud (OMS), la actividad física contribuye a [la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cerebrovasculares, el cáncer y la diabetes. Asimismo, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

La celebración y difusión de este día permite generar redes de apoyo en las que las personas pueden explorar nuevas formas de incorporar el ejercicio en la cotidianidad inspirando a otros a cumplir con los objetivos de actividad física recomendados. Según la OMS, aquellos con niveles insuficientes de actividad física enfrentan un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor.

Así, diversos agentes del entorno social participan de esta iniciativa con diferentes recursos y herramientas. Entidades con canales de gran difusión ofrecen su vitrina para incentivar y, a la vez, no quedarse fuera de esta tendencia que año tras año gana más adeptos.

Marcas como HUAWEI se adhieren a esta causa creando dispositivos que ayudan a mejorar y promover la actividad física diaria, es así como han llegado a perfeccionar aparatos como la serie Huawei Band, que ofrece funciones relacionadas con el deporte.

De esta manera, han presentado su más reciente [HUAWEI Band 9](https://consumer.huawei.com/cl/wearables/band9/) con la cual es muy sencillo dar el primer salto hacia las actividades físicas más básicas como llevar un registro preciso de los pasos, permitiendo así establecer metas y monitorear la cantidad de movimiento diario.

La [HUAWEI Band 9](https://consumer.huawei.com/cl/wearables/band9/) ofrece planes fitness personalizados, recordatorios inteligentes para motivar a seguir el camino de la actividad física e informes semanales detallados con todos los logros conseguidos.

Pero no todo es actividad, un gran entrenamiento requiere de un buen dormir, el descanso es muy importante para optimizar el rendimiento deportivo. Una de las razones de esto es que durante el sueño el cuerpo entra en un estado de recuperación lo que permite que los músculos se reconstruyan luego de un ejercicio intenso.

Por esta razón monitorear el sueño es clave y gracias a la [HUAWEI Band 9](https://consumer.huawei.com/cl/wearables/band9/), con la tecnología HUAWEI TruSleep 4.0, es posible controlar la frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria y cualquier respiración anormal mientras duermes.

Así, alcanzar la vida sana todos los días está al alcance de tu muñeca. Celebra el día de la actividad física y se parte de una gran comunidad global que se mantiene comprometida con la salud y bienestar.

**Disponiblidad y precios**

La serie [HUAWEI Band 9](https://consumer.huawei.com/cl/wearables/band9/) ya está disponible en Chile a través de la [**Tienda Online Oficial de Huawei**](https://consumer.huawei.com/cl/offer/?utm_source=PR+nova+12+series-+lanzamiento-+ecommerce&utm_medium=PR+lanzamiento+nova+12s-+ecommerce&utm_campaign=PR+lanzamiento+nova+12s-+ecommerce&utm_id=another+Chile). Adquiere la [HUAWEI Band 9](https://consumer.huawei.com/cl/wearables/band9/) por tan solo $59.990.- y llévate de regalo los [HUAWEI FreeBuds SE 2 True Wireless Stereo Azul Isla](https://consumer.huawei.com/cl/headphones/freebuds-se-2.html).

**###**

**Acerca de Huawei Consumer Business Group**

Los productos y servicios de Huawei están disponibles en más de 170 países y son utilizados por más de una tercera parte de la población mundial. El conglomerado cuenta con catorce centros de investigación y desarrollo en Alemania, Suecia, Rusia, India y China. Huawei Consumer Business Group (CBG) es una de las tres unidades de negocio de la compañía, la cual cubre smartphones, PCs, tablets, wearables, audio, monitores y pantallas, lentes inteligentes, telemática y servicios en la nube. La red global de Huawei ha sido construida con más de 30 años de experiencia en la industria de las telecomunicaciones, y se ha dedicado a brindar los últimos avances tecnológicos a consumidores alrededor del mundo. Para más información, visita: [https://consumer.HUAWEI.com](https://urldefense.com/v3/__https%3A/consumer.HUAWEI.com__;!!BupLon6U!sDUgY2hshPavgUNoC24eb3lgXMh_mz1IzgC6UhAbShQDS3zIdxdJ38CvgDrvnqF-FYkbpDUC1Aw8N56TWtZQXqAuswf77mcgiA$)

Para actualizaciones regulares de HUAWEI Consumer BG, por favor síguenos en:

**Facebook:** [https://facebook.com/huaweimobile](https://urldefense.com/v3/__https%3A/facebook.com/huaweimobile__;!!BupLon6U!sDUgY2hshPavgUNoC24eb3lgXMh_mz1IzgC6UhAbShQDS3zIdxdJ38CvgDrvnqF-FYkbpDUC1Aw8N56TWtZQXqAusweE2D7b2w$)

**Twitter:** [https://twitter.com/huaweimobile](https://urldefense.com/v3/__https%3A/twitter.com/huaweimobile__;!!BupLon6U!sDUgY2hshPavgUNoC24eb3lgXMh_mz1IzgC6UhAbShQDS3zIdxdJ38CvgDrvnqF-FYkbpDUC1Aw8N56TWtZQXqAuswebXye91g$)

**YouTube:** [https://youtube.com/huaweimobile](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtube.com/huaweimobile__;!!BupLon6U!sDUgY2hshPavgUNoC24eb3lgXMh_mz1IzgC6UhAbShQDS3zIdxdJ38CvgDrvnqF-FYkbpDUC1Aw8N56TWtZQXqAuswfILsyxRg$)

**Instagram:** [https://instagram.com/huaweimobile](https://urldefense.com/v3/__https%3A/instagram.com/huaweimobile__;!!BupLon6U!sDUgY2hshPavgUNoC24eb3lgXMh_mz1IzgC6UhAbShQDS3zIdxdJ38CvgDrvnqF-FYkbpDUC1Aw8N56TWtZQXqAuswdX48ARIg$)

**Contacto de prensa another:**

Elina Ambriz Valencia / PR Executive

elina.ambriz@another.co

+56 9 3514 0258

Tamara Marambio / Senior PR Expert

tamara.marambio@another.co

+56 9 3022 0833