

# MEJORA TU SALUD AL AIRE LIBRE

**124** parques estatales  
**2.2 millones** de hectáreas de bosques del estado  
**6,000** parques locales  
**11,100** millas de senderos

La actividad frecuente al aire libre:

- Promueve la pérdida de peso
- Reduce el dolor de la artritis
- Reduce la presión arterial



Las actividades al aire libre pueden:

**DISMINUIR EL RIESGO** de diabetes, Ciertos tipos de cáncer, Enfermedad cardiovascular, y la osteoporosis



El ambiente al aire libre **REDUCE** El estrés, la ansiedad y la depresión



**LOS ENTORNOS NATURALES CALMAN LA MENTE**



La recreación al aire libre **MEJORA** la confianza y la autoestima



**Actividad #1 al aire libre** Beneficio de las actividades al aire libre: Reducción del ESTRES

**3/4** de la población de Pennsylvania creen que los PARQUES, SENDEROS Y ESPACIOS ABIERTOS son una parte esencial de sistema del cuidado de la salud.

La recreación al aire libre **MEJORA** la memoria y la creatividad



Las actividades al aire libre **RELAJAN**



**Actividad #1 al aire libre** Recreación al aire libre: **CAMINAR**

