



Moverse y comer sano, fórmulas para no enfermar

Salud La VII Semana de Promoción de Hábitos Saludables busca la implicación de toda la sociedad

MARÍA MEDINA
Redacción

"Hay que moverse". Esta es una de las máximas que se van a repetir a lo largo de la VII Semana de Promoción de Hábitos Saludables que la delegación de Salud ha iniciado con un taller de nutrición y el reparto de fruta en su sede. Descender las tasas de obesidad y sobrepeso de la población, sobre todo la infantil, y mejorar la salud de los almerienses es el objetivo de esta propuesta que terminará el viernes con el Día Mundial Sin Tabaco.

Los almerienses han de conocer que una dieta equilibrada y la actividad física diaria ("no vale de vez en cuando") son los principales factores de prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión e, in-

cluso, algunos cánceres, ha dicho el delegado territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, Alfredo Valdivia.

Involucrar a todos los sectores sanitarios, educativos y sociales es fundamental para mejorar los índices de salud de la población, ha insistido

Delegación de Salud

El ejemplo empieza en casa

● La delegación de Salud se suma a la Semana Saludable con actividades dirigidas a sus profesionales, como charlas sobre cómo afrontar el estrés laboral, un taller sobre higiene postural, una marcha saludable y un paseo en bicicleta.

la responsable de Salud Pública en la provincia. Para Pilar Barroso no se trata sólo de que los sanitarios den ejemplo, que también, sino de implicar a toda la ciudadanía.

Y para ello, la delegación ha organizado decenas de mesas informativas, talleres, charlas, desayunos saludables, certámenes gastronómicos, rutas, paseos y actividades deportivas. Y todo, con participación activa de asociaciones de vecinos, centros de Atención Primaria, centros educativos y otro tipo de entidades involucradas con los hábitos saludables.

Actividad física Y si las dietas y charlas nutricionales resultan efectivas a la hora de llevar una vida más saludable, la actividad física es otro pilar, no sólo un complemento. En este sentido, Barroso ha



CESTA de fruta en la sede de la delegación de Salud. LA VOZ

apuntado la necesidad de que los adultos hagan, a diario, media hora de ejercicio y ha de llegar a la hora completa en el caso de los niños y jóvenes. "Hay que recuperar el juego en la calle", ha dicho.

El delegado de Salud invita hoy a los almerienses a sumarse a una caminata matu-

Actos para hoy: marcha saludable desde La Salle al Paseo Marítimo y taller nutricional con niños y abuelos

tina que dará comienzo a las 8.30 horas desde el Colegio La Salle en La Rambla y que terminará en el Paseo Marítimo. Por la tarde, en el centro de Salud Almería Centro (calle San Leonardo) se reunirá a niños y personas mayores en un taller nutricional.

Eso sí, las actividades se multiplicarán en todos los puntos de la provincia.

Actividades en la capital

En la capital y su área de influencia, los centros han programado concursos de recetas y platos saludables, charlas, talleres formativos, sesiones de fisioterapia y actividades deportivas. El Complejo Torrecárdenas ofrecerá información y consejos a sus usuarios en dos mesas informativas que se instalarán el jueves en el hospital y el viernes en la Bola Azul, donde, además, se realizará el tradicional acto de entrega de premios del concurso de carteles contra el tabaco en el que participan los usuarios de Salud Mental.

Actividades que llegarán también al Distrito Poniente y al Área Sanitaria Norte.

Todas estas actividades se enmarcan en el Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada puesto en marcha por la Junta de Andalucía en 2004 y que se puede consultar en la página web de la Consejería www.juntadeandalucia.es/salud. Un plan que pretende introducir hábitos saludables entre la población.