



En la Gobernación se vive la Semana de Estilos de Vida Saludables promovida por la Secretaría de Salud de Santander



BUCARAMANGA. En el marco de la Semana de Estilos de Vida Saludables los funcionarios de la Gobernación de Santander participaron hoy de una jornada de actividad física, recreación y promoción de hábitos de alimentación balanceada dirigida por la Secretaría de Salud Departamental, a través del programa de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles.

La actividad cuenta con el apoyo de la estrategia Santander en Movimiento y el programa 5 al Día que conjuntamente buscan sensibilizar a la población santandereana sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables y así evitar la aparición de enfermedades producidas por el sedentarismo, la inactividad física, la mala alimentación, el estrés y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol, entre otras.

La profesional universitaria de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles de la Secretaría de Salud de Santander, Martha Cecilia Díaz Ardila, explicó que con esta actividad “lo que buscamos es que la población tome conciencia que enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes tipo 2, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, se pueden prevenir si cada uno de nosotros pone de su parte y procura vivir mejor”.



Las recomendaciones son sencillas y prácticas: hacer ejercicio diariamente (caminar, trotar, nadar, bailar, o practicar el deporte de su preferencia), alimentarse sanamente (consumir por lo menos cinco frutas o verduras al día, consumir alimentos nutritivos, sin excesos de sal, azúcar y grasas, preferir los alimentos integrales) dormir bien, evitar el estrés y controlar el peso periódicamente.



La Secretaría de Salud de Santander también se puso en movimiento para decirle no a la inactividad física



Con una bailoterapia en la que no solo se ejercitaron físicamente, sino que además se rieron y se desestresaron, los funcionarios de la Secretaría de Salud de Santander dan ejemplo en la adopción de estilos de vida saludables desde sus lugares de trabajo.



La realización de las pausas activas es una actividad que se viene promoviendo en todas las instituciones públicas y privadas con el fin de que los trabajadores eviten tensiones y enfermedades causadas por jornadas de trabajo continuas.

Se recomienda que estas pausas activas se realicen por lo menos una vez al día en los lugares de trabajo, con una duración de entre cinco y diez minutos en los que se incluyan ejercicios de estiramiento, relajación, respiración y movimiento corporal.

