

Almería, 5 de mayo de 2010

El Hospital Torrecárdenas organiza la I Marcha Urbana “Almería por la salud”

Los participantes de esta actividad, que pretende fomentar los hábitos de vida saludables entre la población, recorrerán ocho kilómetros por las calles de la capital almeriense

El Complejo Hospitalario Torrecárdenas, ha organizado la I Marcha Urbana “Almería por la salud”. La marcha, que tendrá lugar el próximo domingo 6 de junio, recorrerá ocho kilómetros de las calles de la capital almeriense. El evento deportivo-popular pretende fomentar los hábitos de vida saludables de vida, como el ejercicio físico y la alimentación sana. La marcha, que está organizada por la dirección de Recursos Humanos del centro sanitario almeriense, cuenta con la colaboración del Servicio Andaluz de Salud, la Delegación de Salud de Almería, el Ayuntamiento de Almería, el Patronato Municipal de Deportes de Almería, la Empresa Pública de Emergencias Sanitaria y la Delegación de Turismo, Comercio y Deporte de Almería.

El recorrido de la marcha comenzará a las 9:30 horas en el parking de la Bola Azul y seguirá por la calle Haza de Acosta, pasando por la avenida del Mediterráneo, la carretera de Sierra Alhamilla, el Paseo Marítimo, de nuevo la avenida del Mediterráneo y la calle Haza Acosta, hasta llegar hasta la meta situada, también, el parking de la Bola Azul. En total serán ocho kilómetros, con una duración estimada de dos horas. Tras la finalización, los participantes podrán participar, con el número de su dorsal, en un sorteo. Además, tendrá lugar diversas actividades lúdicas para la promoción del deporte y la vida saludable.

Para la promoción del evento se distribuirán un total de 10.000 trípticos informativos en el Hospital Torrecárdenas, el Hospital Cruz Roja, el Hospital Provincial, el Centro Periférico de Especialidades Bola Azul, en todos los centros de atención primaria del Distrito Sanitario Almería, la Delegación de Salud y la oficina del Patronato Municipal de Deportes de Almería,

así como en sus instalaciones dependientes. Este tríptico contiene el boletín de inscripción para la actividad.

Marcha nórdica

La primera marcha urbana da cabida a la posibilidad de realizarla a través de la marcha nórdica, una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda de bastones similares a los utilizados en el esquí. La utilización de los bastones hace disminuir entre un 5 y un 8% la carga que las piernas y la parte inferior de la columna vertebral soportan durante la actividad física, fortaleciendo, además, la musculatura del torso. Asimismo, el uso de bastones incrementa el consumo calórico total durante la actividad.

El Complejo Hospitalario Torrecádenas recuerda que la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, ayuda a controlar el sobrepeso y fortalece los músculos, además de aumentar la autoestima y el bienestar psicológico. La actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente con una duración que oscila entre los 30 y los 60 minutos, como puede ser andar, correr, montar en bicicleta, bailar, etc.