

Almería, 24 de marzo de 2011

## **El Complejo Hospitalario Torrecárdenas fomenta la práctica de la actividad física con la II Marcha “Almería por la salud”**

En esta segunda edición los participantes recorrerán 10 kilómetros por las calles de la capital almeriense

El Complejo Hospitalario Torrecárdenas ha organizado la segunda edición de la Marcha Nórdica 'Almería por la salud'. La actividad, que tendrá lugar el próximo 10 de abril, recorrerá diez kilómetros de las calles de la capital almeriense. El evento, de carácter deportivo-popular pretende fomentar hábitos de vida saludables, como la práctica regular de actividad física y la alimentación sana. La marcha, que está organizada por la dirección de Recursos Humanos del centro sanitario almeriense, cuenta con la colaboración de la Delegación Provincial de Salud, el Distrito Sanitario Almería, el 061, el Centro Andaluz de Medicina del Deporte, dependiente de la Delegación Provincial de Turismo, Comercio y Deporte, así como el Patronato Municipal de Deportes de Almería.

El recorrido de la marcha comenzará a las 9.30 horas en el aparcamiento del Centro Periférico de Especialidades de la Bola Azul, continuará por la calle Haza de Acosta, la Avenida del Mediterráneo y el barrio de Cortijo Grande hasta llegar al parque periurbano de Almería. Tras rodearlo, los participantes regresarán por el mismo recorrido realizado hasta concluir la actividad en la Bola Azul.

En total serán diez kilómetros, con una duración estimada de dos horas y media. Tras la finalización, se llevarán a cabo diversas actividades de carácter lúdico, para promocionar entre los participantes el seguimiento de un estilo de vida saludable.

Para la promoción del evento se distribuirán un total de 7.000 trípticos informativos en todos los centros sanitarios de la capital almeriense. Estarán a disposición de la ciudadanía también en la Delegación Provincial de Salud y en 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 marcha nórdica es 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.

La práctica regular de actividad física moderada reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes o 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 o bailar.

### **Iniciativas saludables**

Esta iniciativa del Complejo Hospitalario Torrecárdenas está incluida dentro del 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 de Salud [www.juntadeandalucia.es/salud](http://www.juntadeandalucia.es/salud).

El Plan de Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada de la Consejería de Salud pretende introducir hábitos saludables entre la población, favoreciendo así la toma de decisiones sobre menús correctos y saludables, así como sobre los beneficios de realizar un ejercicio físico adecuado a las condiciones particulares y personales de cada uno. Uno de los objetivos de este plan es promocionar estos hábitos como factores de protección frente a patologías prevalentes como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y numerosos tipos de cáncer.