

Almería, 5 de abril de 2011

El Complejo Hospitalario Torrecárdenas instala una mesa informativa con motivo de la III Semana de Hábitos Saludables

Dentro de las actividades programadas por el centro sanitario almeriense destaca la II Marcha Nórdica 'Almería por la salud' que tendrá lugar el próximo domingo 10 de abril

El Complejo Hospitalario Torrecárdenas ha instalado una mesa informativa con motivo de la III Semana de Hábitos Saludables, promovida por la Delegación Provincial de Salud de Almería. El centro sanitario ha dispuesto un stand informativo en el vestíbulo del hospital, donde se han repartido trípticos con información relativa a los beneficios que reporta a la salud el seguimiento de una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.

Durante toda la mañana de hoy martes, 5 de abril, profesionales de la Unidad de Endocrinología, Nutrición y Dietética y del servicio de Hostelería del complejo hospitalario han informado a los usuarios que se han acercado a la mesa informativa de la necesidad de mantener una alimentación equilibrada, como base para una vida saludable en el que se incluya un desayuno equilibrado, la ingesta de al menos cinco piezas diarias de fruta y verdura o el consumo de entre tres a cinco raciones de pescado semanales. También han informado a los usuarios sobre los beneficios de la práctica deportiva y han repartido fruta (manzanas, plátanos, fresas, etc.).

Marcha nórdica

Por otro lado, el Complejo Hospitalario Torrecárdenas también ha organizado la segunda edición de la Marcha Nórdica 'Almería por la salud' dentro del marco de la Semana de Hábitos Saludables. La actividad, que se realizará el próximo 10 de abril, recorrerá diez kilómetros de las calles de la capital almeriense. 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.

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.