



ACCIONAR LA ACTIVIDAD FISICA PARA LA PREVENCION DE ENFERMEDADES

INTRODUCCION

Las innovaciones en los últimos años en la tecnología y la agricultura han provocado cambios en el estilo de vida al reducir las labores físicas y el gasto energético con la consecuente integración de comportamientos sedentarios, siendo uno de los factores para el desarrollo de enfermedades crónicas.

OBJETIVO

Difundir y realizar la importancia de la actividad física en la población, siendo la inactivación física la 4to factor de riesgo para la presentación de enfermedades crónicas no transmisibles.



METODOLOGIA

Talleres comunitarios a la población sobre la importancia de la actividad física para la prevención de Enfermedades, concurso de pausa para la salud en escuelas y posteriormente entre los Municipios que integran la Jurisdicción Sanitaria, concurso de Pausa Para la Salud en Centros de Trabajo y activación física masiva en la que se incluyen los grupos que realizaron pausa para la salud.



RESULTADOS

Un concurso de pausa para la Salud con Escuelas en las que se incluyeron 7 escuelas una por cada municipio que integra la Jurisdicción Sanitaria, Un concurso de Pausa para la Salud en Centros de trabajo en donde se integro personal de los diferentes centros de salud y de los ayuntamientos, dos actividades físicas masivas involucrando a los grupos de pausa para la salud

CONCLUSIONES

La actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades y es un factor fundamental para conseguir equilibrio energético, el control del peso y la Salud Mental.

Las actividades al aire libre en conjunto han sido exitosas ya que nos ayuda a difundir la importancia para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

El realizar las actividades con los grupos de trabajadores ocupando su coreografía estimula el gusto de la población para la realización física.



Autor: Benjamín Hernández Oliva

Regidor de Salud

Municipio: San Martín de las Pirámides Edo. Méx.

Domicilio: Plaza Principal SN, San Martín de las Pirámides Edo. México

C.P. 55950 Tel.: 5521761637 Correo: benjamin.hdez.2015@gmail.com

