

Rodada ciclista por la prevención en La Paz

Posted on 1 de septiembre de 2024 by Diario Humano



Funcionarios y trabajadores del sector salud participan en rodada ciclista para sensibilizar a la población sobre la importancia del ejercicio en la prevención de la diabetes e hipertensión.

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.](#) –En el marco de los esfuerzos que realiza para impulsar la activación física diaria y moderada como una de las mejores alternativas para prevenir la presencia de enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes e hipertensión, la Secretaría de Salud desarrolló este viernes una rodada ciclista en el malecón de La Paz con la participación de trabajadoras y trabajadores de oficinas centrales.

Esta actividad fue organizada por la Comisión Mixta para el Bienestar del Personal que es integrada por la representación sindical y la parte institucional, con el planteamiento de que las compañeras y compañeros de la dependencia se ejerciten continuamente para preservar su bienestar físico y con eso se asuman como promotores de los estilos de vida saludables, dijo la titular del ramo, Zazil Flores Aldape.

Acompañada por integrantes del comité directivo de la Sección 61 del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud (SNTSA), Flores Aldape resaltó la importancia de que el fomento de los hábitos saludables comience y se refuerce entre el personal del propio sector, a fin de lograr una mayor sensibilización de los diversos grupos poblacionales sobre la importancia de adoptar comportamientos preventivos.

“En este caso, las y los trabajadores de la salud hicimos una rodada ciclista, pero el mensaje para la sociedad en general es vencer el sedentarismo con la actividad que mejor se adapte a sus condiciones físicas e intereses, desde caminar, bailar, nadar o practicar algún otro deporte, con la conciencia de que el movimiento fortalece el funcionamiento de nuestro organismo, en especial cuando se puede practicar a la par de una alimentación saludable”, abundó.

La activación física fortalece los sistemas respiratorio, musculoesquelético, sanguíneo e inmunológico, al tiempo en que contribuye a generar un déficit calórico que es crucial para mantener un peso corporal ideal y reducir tanto los niveles de glucosa y grasa en la sangre, como para regular la presión arterial que cuando no son controlados pueden derivar en complicaciones severas para la salud, concluyó la servidora pública.