

Invitan a carrera pedestre por el Día Mundial de la Obesidad en La Paz

Posted on 15 de marzo de 2026 by Diario Humano



La Secretaría de Salud realizará un evento de cinco kilómetros en el CEDEM El Piojillo para promover hábitos saludables.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.-La Secretaría de Salud realizará el próximo 28 de marzo una carrera pedestre de cinco kilómetros en el Centro Deportivo Municipal El Piojillo, como parte de las actividades conmemorativas por el Día Mundial de la Obesidad, informó la subdirectora de Atención Hospitalaria de la institución, Janeth Ortalejo López Guerra.

La servidora pública señaló que el proceso de inscripción se encuentra disponible en el portal www.ssbcs.gob.mx, por lo que convocó a la población a sumarse a esta actividad que tiene como objetivo promover la práctica regular de ejercicio y la adopción de hábitos que favorezcan el bienestar.



Indicó que esta fecha, que se conmemora este mes de marzo, busca sensibilizar a la población sobre la importancia de realizar actividad física diaria y mantener una alimentación adecuada para conservar un peso saludable que contribuya a disminuir riesgos de enfermedades como diabetes e hipertensión.

Como parte de estas acciones, la dependencia estatal también lleva a cabo pláticas informativas con personal de diversas instituciones, así como en empresas y centros educativos, para difundir las nuevas Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles 2025-2030.

Asimismo, en estas jornadas se comparten las directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios, en las que se establecen recomendaciones de ejercicio que pueden realizar personas desde los cinco años hasta los 65 o más.

Ortalejo López Guerra explicó que tanto la carrera pedestre como las campañas informativas buscan motivar cambios de hábitos entre las y los sudcalifornianos, a fin de prevenir enfermedades que pueden derivar en infartos, embolias y otras complicaciones que afectan la calidad y expectativa de vida.