



GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
OFICINA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”

Nota de Prensa Nº 014– 2013-GR.CAJ-DRSC/COMUNIC

DIRESA encabezó multitudinaria caminata por el Día Mundial de la Actividad Física

Cientos de personas participaron en actividad que busca promover este saludable hábito

El Día Mundial de la Actividad Física –que se celebró el último 6 de marzo- no pasó desapercibido en la región. La Dirección Regional de Salud de Cajamarca (DIRESA) organizó actividades con el fin de sensibilizar a la población sobre esta saludable práctica.

La más importante fue sin ninguna duda la multitudinaria caminata que tuvo como punto de partida la plaza de armas de nuestra ciudad y culminó en el Complejo Qhapac Ñan con un show artístico cultural en la que participaron cientos de escolares.

El titular de la DIRESA, Reinaldo Núñez Campos, subrayó la participación de la DIRESA en este evento junto a otras instituciones involucradas en fomentar la actividad física y promover las costumbres saludables en la población.

“Realizar actividad física es una muestra de un estilo de vida saludable que debemos tener como hábito para prevenir diversas enfermedades que son ocasionadas por la falta de esta costumbre”, resaltó el funcionario.

Núñez Campos indicó que “la adopción de costumbres saludables es una tarea de todos: de sensibilizar a la población cajamarquina sobre las consecuencias funestas de no realizar actividad física y llegar a toda la población, sobre todo de la que vive en la zona urbana”.

Atendiendo esto, es recomendable realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 ó 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores. Además esta se debe distribuir durante toda la semana.

Los beneficios son muy conocidos: disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares; previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial; disminuye el riesgo de padecer diabetes y mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.



Además, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, mejora el control de peso, ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones y a conciliar y mejorar la calidad del sueño. Beneficios a los que todos podemos acceder.



Se agradece su difusión.

Cajamarca, 09 de abril de 2013.

**DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS
DIRESA CAJAMARCA**