



**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 N° 086 – 2013-GR.CAJ-DRSC/COMUNIC**

## **DIRESA promueve actividad física en el marco de Ciclo Vía Recreativa**

### **En distritos de Cajamarca y Baños del Inca población podrá disfrutar de espacios libres de vehículos y contaminación**

Hoy disfrutar de espacios urbanos, libres de vehículos, ruidos y de contaminación ambiental, es un deseo difícil de conseguir debido al aumento del parque automotor y crecimiento de las ciudades, en este caso de los distritos de Cajamarca y Baños del Inca.

Gracias a la Ciclo Vía Recreativa que se inició hace dos semanas y se prolongará durante 10 fines de semana (sábado y domingo), la Dirección Regional de Salud de Cajamarca (DIRESA) viene promoviendo prácticas saludables en la población.

Esta actividad consiste en cerrar temporalmente las calles céntricas de estas dos urbes para que gestantes, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores disfruten de un espacio seguro y saludable para pasear, trotar, caminar y realizar diversas actividades.

Entre estas podemos mencionar la realización de actividades deportivas, artísticas, culturales, etc. permitiendo que la comunidad en su conjunto se apropie de estos espacios para fortalecer los valores de convivencia social y familiar.

En este marco, a través del área de Promoción de la Salud de la DIRESA, se viene promoviendo la práctica del lavado de manos, estrategia efectiva que previene diversas enfermedades, entre ellas las diarreicas y las neumonías en los menores y adultos mayores.

Además se está promocionando la actividad física en las gestantes priorizando las actividades relacionadas a la psicoprofilaxis obstétrica a través de la estimulación prenatal y el reconocimiento de los signos de alarma durante el embarazo.

También las futuras madres realizan ejercicios de calentamiento (caminata, danza), flexibilidad (rotación de cabeza, tronco y extremidades), adopción de posturas adecuadas (cambios posturales) y sesiones educativas (consejería nutricional).



De igual manera se viene promoviendo la alimentación saludable que consiste en orientar, educar e informar a los participantes en la preparación, manipulación y consumo de alimentos naturales y revalorando los alimentos y platos regionales.



Este trabajo se desarrolla en conjunto con las comunas de Cajamarca y Baños del Inca dentro del programa de Municipios Saludables involucrando a estas instituciones en el mejoramiento de la salud física y mental de sus respectivas poblaciones .

**Se agradece su difusión.**

**Cajamarca, 25 de octubre de 2013**

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