

MANIFIESTO RUTA CARDIOSALUDABLE UGC PALMA DEL RIO

Hola, buenos días

El próximo domingo 29 de Septiembre es el Día Internacional del Corazón, coincidiendo este año además con el 75 aniversario de la Sociedad Española de Cardiología.

Por este motivo nuestra UGC planteó crear una serie de rutas cardiosaludables por nuestro pueblo y poner de manifiesto nuestro interés por el ejercicio físico para mantener una correcta salud cardiovascular.

Además dar a conocer la otra vertiente de los profesionales de la UGC de Palma del Río, ya que no estamos sólo para tratar la enfermedad, si no que además estamos para prevenir y educar a nuestra población, ya que la Educación Sanitaria es el pilar fundamental de la Atención Primaria, para ello creamos herramientas para educar a nuestra población en sus cuidados y ayudar a que esta no enferme.

Desde el Centro de Salud recomendamos que para mantenernos sanos debemos practicar ejercicio durante al menos 30-60 minutos cada día. El ejercicio es cualquier actividad en la que el cuerpo se mueve y consume energía, como practicar un deporte, caminar, bailar, etc.

Para estas rutas hemos contado con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de nuestra población, al que tras presentar nuestro proyecto lo aprobaron con ilusión y con el ímpetu de una entidad que se preocupa por la salud de su población y nos han proporcionado todo lo necesario para poner este proyecto en marcha.

Desde nuestro Centro de Salud insistimos en que: CAMINAR ES SIMPLE, GRATIS y no requiere ningún entrenamiento, por lo cual, es una actividad ideal para todo el mundo.

La buena noticia es que muchas ECV se pueden prevenir si introduces pequeños cambios en tu vida cotidiana, como comer y beber de forma más sana, hacer más ejercicio o dejar de fumar.

Bueno ahora quiero agradeceros vuestra colaboración a todos los asistentes y dar las gracias a:

.Excmo .Ayuntamiento de Palma del Río por su implicación en el proyecto y darle difusión.

.Catering Los Billares por su aportación para este evento.ç

. Y por supuesto a todos los profesionales de nuestra UGC que han creado y han defendido con muchísima ilusión y ganas esta idea.

Muchísimas gracias a todos y ya sabéis: PALMA DEL RÍO SE MUEVE CON CORAZÓN.