

Semana de hábitos y estilos de vida saludables

Vilma Tamara Ortiz Nievas

Karina Gallardo Solarte

Docentes Programa de Enfermería

Universidad Mariana

En la semana del 20 al 29 de septiembre, se celebró a nivel nacional la semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables en la ciudad de Pasto, bajo el liderazgo de la Alcaldía. Desde la Secretaría de Salud se realizaron diversas actividades durante esta semana en algunas comunas del municipio, con la presencia de líderes comunitarios y la participación de estudiantes de diferentes universidades.

El día domingo 29 de septiembre se realizó la actividad de cierre en la plaza del carnaval, donde se llevaron a cabo múltiples actividades, con la participación de estudiantes y docentes del programa de enfermería de la Universidad Mariana, como también de la Facultad de Medicina de la Universidad Cooperativa de Colombia, quienes realizaron tamizaje cardiovascular, sensibilización a la comunidad asistente sobre estilos de vida saludables, todo mediante actividades lúdicas. El evento también contó con la participación de Coldeportes, entidad que realizó con la comunidad asistente actividad física y danza terapia. Las actividades contaron con una gran afluencia de personas, quienes participaron activamente. Se destaca también la presencia de integrantes del grupo de crónicas “Cuidate para cuidar- Una voz de Esperanza”.

Es importante resaltar que estas actividades son importantes, ya que a través de ellas se puede concientizar a las personas para que asuman la responsabilidad del cuidado de sí mismo, con el único objetivo de prevenir enfermedades crónicas, mediante una buena

alimentación, libre de tóxicos para el organismo, así como la realización de ejercicio físico para mantenerse en forma, desde edades tempranas, y así evitar la aparición de enfermedades en la edad adulta.



CÚDATE PARA CUIDAR



Figura 1. Integrantes de la Secretaría de Salud Municipal; docentes Universidad Cooperativa de Colombia y docentes de la Universidad Mariana; Grupo de Crónicas “Cuidate para cuidar-Una voz de Esperanza”.