

Cádiz, 11 de mayo de 2009

SALUD ORGANIZA EVENTOS DE CARÁCTER DEPORTIVO Y DE OCIO PARA PROMOVER HABITOS DE VIDA SALUDABLE

El Distrito Bahía de Cádiz-La Janda organiza desde hoy y hasta el próximo viernes la I Gymkhana de la Salud en Cádiz, El Puerto y Barbate



La Consejería de Salud ha organizado una serie de eventos de carácter deportivo y de ocio con el objetivo de fomentar el ejercicio físico y promover los hábitos de vida saludable entre los andaluces. A lo largo del mes de mayo se celebrarán diversos acontecimientos en varios puntos de la comunidad autónoma dentro del Plan de Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada de la Junta de Andalucía.

En concreto, el Distrito Sanitario Bahía de Cádiz-La Janda ha organizado, en colaboración con las delegaciones de Salud y Educación, una serie de actividades entre la población adolescente para que manejen información sobre los mecanismos de transmisión del VIH, reflexionen sobre la importancia para la salud de no fumar ni consumir drogas o dejarlo si lo está haciendo, conozcan los medios anticonceptivos y su importancia para prevenir embarazos no deseados, así como las bondades de una alimentación sana y variada, así como la influencia de la actividad física en la salud y la calidad de vida.

El número de asistentes previstos para esta I Gymkhana de la Salud en Cádiz es de 600 alumnos de edades comprendidas entre 14 y 18 años y que pertenecen a los Institutos de Enseñanza Secundaria (IES) de la capital gaditana, El Puerto de Santa María y Barbate. En concreto, hoy se ha desarrollado en el IES San Severiano de Cádiz y



mañana y el miércoles en los centros Muñoz Seca y Pintor Juan Lara de El Puerto. Por último, los próximos jueves y viernes se celebrará en Barbate en colaboración con el Ayuntamiento, concretamente en los IES Trafalgar, Vicente Aleixandre y Torre del Tajo.

Los alumnos participan en ‘Promoca’ un juego participativo y didáctico que pretende transmitir conocimientos sobre hábitos saludables, para así tener estrategias para dejar de fumar, aumentar el conocimiento para tomar decisiones responsables en cuanto al consumo de alcohol y drogas ilegales, conocer la gastronomía de su pueblo y los beneficios para la salud de la dieta mediterránea y el ejercicio físico, así como conocer los medios anticonceptivos y prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual. Además, sabrán a qué profesionales acudir cuando lo necesiten y a diferenciar entre información veraz y mito.

Otra actividad lúdico-formativa es ‘Contra el Sida deja tu huella’. Diseñada por la Secretaría General de Salud Pública y Participación de la Consejería de Salud, su objetivo es ofrecer a los adolescentes una actividad que sirva para aumentar su nivel de información, así como adecuar su grado de percepción de riesgo de infección y

transmisión del VIH, desmitificando las creencias erróneas que giran en torno a la enfermedad y ofreciendo alternativas adecuadas a la hora de ampliar dicha información.

La I Gymkhana de la Salud en Cádiz está organizada por el Servicio de Prevención, Promoción Participación y Vigilancia de la Salud del Distrito Bahía de Cádiz-La Janda, así como por el servicio de Salud Pública de la Delegación Provincial de Salud, los profesionales responsables del programa 'Forma Joven' de los centros de de La Paz, Barbate, Pinillo Chico y Puerto Sur y el técnico del Plan Integral de Tabaco del Distrito Bahía de Cádiz-La Janda. Asimismo, colaboran voluntarios de diferentes asociaciones.

Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

Todas estas actividades se enmarcan en el Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada puesto en marcha por la Junta de Andalucía en 2004 y que se puede consultar en la página web de la Consejería de Salud www.juntadeandalucia.es/salud.

El Plan de Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada de la Consejería de Salud pretende introducir hábitos saludables entre la población, favoreciendo así la toma de decisiones sobre menús correctos y saludables, así como sobre los beneficios de realizar un ejercicio físico adecuado a las condiciones particulares y personales de cada uno. Uno de los objetivos de este plan es promocionar estos hábitos como factores de protección frente a patologías prevalentes como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y numerosos tipos de cáncer.

El Gobierno andaluz ha desarrollado diferentes programas para promover estilos de vida sanos entre la población, como claves en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Entre estas iniciativas destacan también el Plan Integral de Obesidad Infantil, el programa de Comedores Saludables, el proyecto Rutas para la Vida Sana, el Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela, etc.