

BOLETÍN PUNTO INFORMATIVO

En esta entrega del Boletín Punto Informativo, recalcaremos la importancia de mantener un peso corporal adecuado, por medio de una alimentación saludable, ejercicio moderado y adecuado según la persona y todas las acciones que le permitan tener una mejor calidad de vida.

En la Ley 1355 del año 2009 se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. De igual manera, hace referencia en su Artículo 20 al Día de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana **como la Semana de Hábitos de Vida Saludable**. Finalmente, se declara el 24 de septiembre como el **Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso** y su correspondiente semana como la **Semana de Hábitos de Vida Saludables**.

En el marco de esta semana, el Ministerio de Salud y Protección Social busca sensibilizar a los colombianos sobre la importancia de mantener el peso corporal y la circunferencia de la cintura adecuados, a fin de prevenir el sobrepeso y la obesidad para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular. Desde el 24 al 30 de septiembre, se realizarán actividades académicas, caminatas programadas en cerca de 500 municipios, así como movilizaciones sociales y culturales.



Refuerzan la campaña del **PLAN A:** que consiste en:

- ✓ Actividad física
- ✓ Agua saludable
- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Amamanta a tu hijo

Además de otras campañas realizadas por el Ministerio:

- ✓ Muévete a la vida
- ✓ No te quedes quieto
- ✓ Sé activo físicamente

Este último es un proyecto de promoción de la salud que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas. Su objetivo es aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas o con insuficiencia renal, así como recomendaciones para personas sanas en cuanto a nutrición y actividad física.

¿POR QUÉ REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- ✓ Tener más energía y sentirse bien
- ✓ Dormir mejor
- ✓ Disminuir el estrés y relajarse
- ✓ Tonificar los músculos
- ✓ Aumentar el número de calorías que su cuerpo gasta
- ✓ Fortalecer el corazón y los pulmones
- ✓ Fortalecer los huesos y músculos
- ✓ Mantener un peso saludable, bajar de peso y controlar el apetito
- ✓ Mejorar su vitalidad y su condición física
- ✓ Disminuir la presión arterial
- ✓ Disminuir los niveles de colesterol total, triglicéridos y colesterol malo (LDL)
- ✓ Incrementar el nivel del colesterol bueno (HDL)
- ✓ Disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y las arterias, la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad y el cáncer de colon y mama
- ✓ Tener una vida social más activa con sus amigos y familia al compartir con ellos su actividad física

Para más información consulte la página del Ministerio de Salud <http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%adsica.aspx> donde se encontrará material relacionado con este importante tema.