

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y  
EMPLEOCULTURA, TURISMO Y RELACIONES  
INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN  
LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## El centro de salud de Berriozar se suma a la celebración del Día Mundial del Corazón

*Durante esta semana tendrán lugar diversas actividades para promover el ejercicio físico y favorecer estilos de vida activos*

Martes, 25 de septiembre de 2012

Con motivo de la celebración el próximo sábado 29 de septiembre del Día Mundial del Corazón, el centro de salud de Berriozar, dependiente del Gobierno de Navarra, y el ayuntamiento de la localidad han organizado durante esta semana un programa de actividades para promover el ejercicio físico regular y favorecer estilos de vida activos en la edad adulta como medio de prevenir y mejorar la salud cardiovascular.

Así, con el apoyo y colaboración del Instituto de Salud Pública y Laboral, y la Unidad de Documentación Gráfica del Servicio Navarro de Salud, se han editado diferentes folletos que proporcionan información y consejos sobre los beneficios de ejercicio físico.

Además, y como acto central, este viernes 28, a las 12 horas, tendrá lugar en el centro de salud un breve acto informativo sobre el tema, tras el que habrá un recorrido a pie hasta la plaza de Andalucía de Berriozar para asistir a una explicación con demostración práctica sobre el uso del gimnasio al aire libre. La sesión terminará en la zona de las huertas ecológicas de la localidad para realizar una visita guiada explicativa del proceso y beneficios de la elaboración y consumo de productos saludables. El centro de salud invita a toda la población a participar en las actividades propuestas y recuerda la conveniencia de hacer ejercicio físico en las actividades diarias (caminar, o subir y bajar escaleras), de mantener una dieta saludable, evitar fumar y controlar el estrés como métodos para mejorar la salud y prevenir enfermedades.

Desde el año 2008, Berriozar cuenta con un programa comunitario cuyo principal objetivo es promover entornos y estilos de vida saludables en etapas claves (infancia y juventud) trabajando, entre otros, los hábitos de alimentación, ejercicio físico, y factores relacionados como la autoestima, la imagen corporal, los modelos de belleza, o el reparto de tareas, atendiendo la diversidad cultural y promoviendo la equidad. Dicho programa fue galardonado desde el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad en el año 2010 con el Premio Estrategia Naos.

Las acciones desarrolladas en torno a este programa, junto con las inversiones en equipamientos e instalaciones deportivas al aire libre realizadas desde el ayuntamiento de Berriozar (dos parques con elementos para ejercicio físico de tercera edad, tres zonas de elementos deportivos, tres caminos y senderos por el monte, y carril bici por toda la localidad) posibilitan la realización de actividad física de una manera

sencilla, autoprogramada, económica y saludable.