 San Juan de Pasto, 7 de marzo del 2025

**No.066**

**En Pasto se prepara carrera atlética en conmemoración al Día Mundial del Riñón**

Con una carrera atlética que se desarrollará este domingo 9 de marzo en Pasto, se celebrará el Día Mundial del Riñón. Esta actividad hace parte del proceso de sensibilización y prevención de las enfermedades renales y se organiza bajo el liderazgo de la Asociación Colombiana de Nefrología con el apoyo de la Alcaldía de Pasto.

La secretaria de Salud, Mary Luz Castillo Rosero, explicó que con esta actividad y la articulación interinstitucional se busca mitigar y prevenir los riesgos de las enfermedades crónicas que afectan a los habitantes del municipio, entre ellas la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad.

“Hemos querido sumarnos a esta gran campaña, y participar activamente en esta carrera que cuenta con tres modalidades 1k, 3k y 5k y tiene como objetivo sensibilizar y prevenir enfermedades crónicas. Invitamos a todas las personas a participar de esta actividad física, y difundir algunos cuidados muy importantes para mantener los riñones sanos”, señaló la funcionaria.

Las personas interesadas en participar en esta carrera atlética pueden hacerlo directamente en los puntos de salida de cada una de las modalidades, el inicio de la carrera está previsto para las 7.00 a.m. El recorrido está planteado de la siguiente manera: 1k Inicia en la Universidad San Martín, 3k Inicia en Obelisco de la Avenida Los Estudiantes y 5k Inicia en Plaza del Carnaval.

"El cuidado de los riñones se debe mantener con acciones básicas como desarrollar actividad física y hábitos saludables, llevar un control regular de los niveles de glucosa en la sangre, monitorear y controlar la presión arterial, hidratarse adecuadamente, evitar el cigarrillo y no auto medicarse", concluyó la secretaria de Salud, Maryluz Castillo.