**No.** **578**

**23 septiembre de 2022**

**CON STANDS INFORMATIVOS, SE CELEBRA LA SEMANA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

En el marco de la Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, la Secretaría de Salud a través del Plan de Intervenciones Colectivas realizó “el sendero saludable”, una oferta de productos saludables en el parque Rumipamba.

La actividad contó con la participación de Pasto Salud E.S.E., la Universidad Mariana, el Banco de Leche del Hospital Universitario Departamental de Nariño, grupos de música y teatro.

El referente de la dimensión Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles del Plan de Intervenciones Colectivas, Alex Martín Bastidas, comentó que los asistentes a la jornada encontraron stands informativos donde se reforzaron los conceptos de hábitos y estilos de vida saludable, práctica de actividad física, espacios libres de humo de cigarrillo y consumo responsable de alcohol y promoción de la salud oral, con actividades lúdicas para incentivar el consumo de frutas, verduras y alimentos cultivados en la región.

La subsecretaria de Salud Pública, Marta Cecilia Dávila Figueroa, destacó: “Es importante recordarle a la comunidad que los hábitos saludables mejoran nuestra salud. La Secretaría de Salud trabaja el tema desde la normatividad y desarrollamos diferentes actividades encaminadas a llegarle a la ciudadanía a través de capacitaciones y eventos que propendan por los HEVS”.

Al respecto, la docente de Enfermería de la Universidad Mariana, Janeth Torres, invitó a la población a mantener los estilos de vida saludable, una alimentación rica en frutas y verduras, consumir 4 vasos de agua al día, controlar el estrés y, en caso de ser hipertenso, diabético o presentar una enfermedad renal, asistir al control médico periódico y tomar los medicamentos formulados.

Finalmente, la coordinadora del Plan de Intervenciones Colectivas de Pasto Salud E.S.E., Rosa Pabón, dijo que durante la actividad ‘El Sendero Saludable’ se articularon varias instituciones con el objetivo de informar y promover en los asistentes los hábitos y estilos de vida sanos con énfasis en una adecuada alimentación, práctica deportiva y tiempo de calidad.

Los hábitos saludables son importantes porque mejoran la salud, ayudan a prevenir enfermedades y prolongan la expectativa de vida.