

NOTA INFORMATIVA



DIRIS LIMA NORTE PROMUEVE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

La falta de actividad física en las personas es uno de los principales factores de riesgo para padecer enfermedades como la Diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiacas; entre otras.

Para prevenirlas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar al menos treinta minutos de actividad física diaria, de forma moderada, a fin de obtener beneficios a la salud.

Por ello la Oficina de Promoción de la Salud de la Diris Lima Norte en sus afán de promover estilos de vida saludables en la comunidad, así como en nuestra institución, llevó a cabo una rutina de ejercicios en las instalaciones de la Sede Administrativa, en el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud que se celebró el 07 de abril.

La jornada se inició con una caminata por los alrededores de la Sede Administrativa de la Diris Lima Norte para luego continuar la rutina de ejercicios.

La actividad fue complementada con recomendaciones para el personal de la sede administrativa a través de tips para una adecuada alimentación, el consumo de agua, manejo del stres laboral con pausas activas; entre otras actividades.

La Lic. Rosario Ciriaco Pardo, Responsable de la Oficina de Promoción de la Salud refirió que se continuará desarrollando las rutinas de ejercicios los viernes por la tarde a fin de dar sostenibilidad a esta actividad.