



IDSN ADELANTA ACTIVIDADES EN EL MARCO DE LA SEMANA DE LA MOVILIDAD Y BUENOS HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Entre el 21 y 27 de septiembre se conmemora en Colombia la "Semana de los Hábitos y Estilos de Vida Saludable", dentro de los cuales se enmarca, igualmente, la "Semana de la Movilidad", una iniciativa liderada, por el Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN) y la Subsecretaría de Tránsito y Transportes del Departamento.

El objetivo de estas jornadas es socializar entre la población los efectos negativos del sedentarismo y la necesidad de realizar actividad física para bajar los altos índices de morbi-mortalidad, derivados de la falta de buenos hábitos y estilos de vida saludable. Los expertos consideran que la inactividad trae consigo, entre otros efectos: la quema de menos calorías, más probabilidades de subir de peso, perder masa muscular, tener debilidad en los huesos y desarrollar desequilibrios hormonales, entre otras consecuencias.

Profesionales del área de Enfermedades Crónicas del IDSN señalan que la falta de actividad física puede derivar, entre otras enfermedades, en las siguientes: Obesidad, Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto, presión arterial y colesterol altos, riesgo de accidente cerebro-vascular, síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer como los de colon, seno y útero.

OFICINA DE COMUNICACIONES IDSN

#LaCuraSoyYO

#IDSNEstáContigo

www.facebook.com/idsnpage

www.idsn.gov.co

