

martes, 12 de abril de 2016

## Segunda edición del programa “Por un millón de pasos”

En torno a 100 personas, participaron en la actividad realizada el **Sábado día 9 de Abril**, con salida desde la Plaza de España a las 11 horas, haciendo un recorrido de unos 5 Km aproximadamente para terminar almorzando una tostá todos juntos en nuestro paraje natural del Corchito.



[p://www.bonares.es/export/sites/bonares/es/.galleries/noticias/imagenes-noticias-2016/millon-de-pasos.jpg](http://www.bonares.es/export/sites/bonares/es/.galleries/noticias/imagenes-noticias-2016/millon-de-pasos.jpg)

Este programa tiene como objetivo la promoción de la actividad física entre la ciudadanía, así como el desarrollo de las relaciones sociales.

De nuevo este año, la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Bonares, pone en marcha la actividad **“Por un millón de pasos”**.

Este programa tiene como objetivo la promoción de la actividad física entre la ciudadanía, así como el desarrollo de las relaciones sociales.

La Consejería de Salud de la Junta de Andalucía ha puesto en marcha por segundo año el programa ‘Por un millón de pasos’ en Bonares. Este proyecto tiene como objetivo la promoción de la actividad física y las relaciones sociales bajo el liderazgo municipal, con el apoyo de Salud, en el marco del Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada.

Esta iniciativa pasa por alcanzar el compromiso de distintos colectivos ciudadanos y asociaciones locales bajo una premisa clara y sencilla: **¿Serían ustedes capaces de dar un millón de pasos en un mes, mediante la suma de los pasos de todos los participantes y medidos mediante podómetros?** Las asociaciones participantes serán fundamentalmente de mayores y/o, cuidadores/as y asociaciones de personas con patología crónicas y los pasos obtenidos se medirán mediante podómetros facilitados desde el Ayuntamiento, Delegación Provincial de Salud y Distrito Sanitario Condado-campaña.

Este programa está directamente vinculado a iniciativas de educación para la salud sobre cardiopatías, obesidad, oncología, diabetes y salud mental, dado que la propuesta de pasear en grupo promueve el establecimiento de relaciones sociales directamente vinculadas a determinantes y factores que intervienen en algunas de estas patologías, como la soledad o la depresión.

Por otra parte, los participantes de esta actividad recibieron consejos de profesionales sanitarios sobre los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada y la importancia de la hidratación durante la práctica del ejercicio, mientras mejoran sus relaciones sociales e incrementan su nivel de autonomía.

Está demostrado que las personas que incorporan a su rutina el ejercicio físico consiguen mejorar la percepción que tienen de sí mismos, incrementan sus relaciones con los demás, controlan su peso y previenen o atenúan los efectos de patologías como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la depresión y ansiedad o la artritis y la osteoporosis, entre otras muchas.



(  
<http://www.bonares.es/export/sites/bonares/es/.galleries/noticias/imagenes-noticias-2016/millon-de-pasos3.jpg>  
)





(  
<http://www.bonares.es/export/sites/bonares/es/.galleries/noticias/imagenes-noticias-2016/MILLON-DE-PASOS-EQUIPO.jpg>  
)