PROVINCIA | Sanidad

El Hospital Infanta Margarita se adhiere al proyecto Escaleras es Salud

El blog de esta estrategia ha recibido, desde su puesta en marcha a principios de julio, un total de 1.694 visitas nacionales y extranjeras

Redacción
Viernes 3 de agosto de 2012 - 17:03

El Hospital Infanta Margarita se ha adherido al proyecto Escaleras es Salud. En total, más de 60 instituciones y centros andaluces se han adherido ya esta iniciativa de la Consejería de Salud y Bienestar Social que nace con el objetivo de establecer sinergias para promocionar la actividad física entre la población en el marco del Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada.

A través de su blog http://escalerasessalud.wordpress.com, Escaleras es Salud se muestra como un proyecto dirigido a entidades públicas y privadas, así como a la población general, y que tiene como vía de difusión las redes sociales, por lo que tiene en la difusión de conocimiento y el compartir hábitos saludables e iniciativas como base de la estrategia.

En este sentido, el blog, así como su página en Facebook (https://www.facebook.com/escaleras.essalud) y su perfil en Twitter (@EscaleraEsSalud), se presentan como diferentes canales para compartir, proponer, difundir y promover los beneficios que tienen actos tan cotidianos como subir y bajar escaleras. Asimismo, se presenta como un foro abierto a conocer ideas y proyectos curiosos tales como la decoración de escaleras para invitar a su uso.

Las redes sociales se sitúan, por tanto, como la vía de difusión de esta estrategia que sólo en un mes ha conseguido una importante difusión. Así, el blog ha registrado un total de 1.638 visitas en España, a las que se suman las 56 procedentes de otros países europeos, norteamericanos y suramericanos.

El proyecto, pilotado en la provincia de Cádiz, ha sido puesto en marcha para toda la comunidad a en julio de 2012, superando ya las 60 adhesiones. De ellas, 56 se ubican en la provincia de Cádiz (entre Delegación Provincial, Unidades de Gestión Clínica, centros y consultorios de salud y hospitales, así como la Casa del Mar de Cádiz y la propia Diputación Provincial), 2 en Córdoba (Delegación Provincial y Hospital Infanta Margarita de Cabra), 1 en Huelva (Hospital Infanta Elena), 1 en Jaén (Distrito Sanitario Jaén Norte) y 1 en Málaga (Distrito Sanitario Málaga).

Señalización con carteles motivadores

Estudios científicos realizados al efecto han demostrado que la señalización de las escaleras con carteles

motivadores aumenta su uso frente a otras formas de desplazamiento como ascensores o escaleras mecánicas.

Por ello el blog aporta una serie de carteles, con diferentes mensajes, que pueden ser descargados por las entidades y centros adheridos al mismo para su uso. Así, mensajes como ‘Usar escaleras es saludable y beneficioso con el medio ambiente’, ‘Por tu salud realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día’, ‘ El uso de escaleras y la actividad física ayuda a prevenir la diabetes tipo 2’, ‘Usted puede cambiar sus hábitos, cambie el ascensor por la escalera’, ‘Mantén una Vida Activa, tu salud te lo agradecerá’ o ‘Subir escaleras quema 5 veces más calorías que utilizar el ascensor’, invitan a su uso.

Y aunque el uso de las escaleras es la base de esta estrategia, la promoción de la vida activa es el objetivo final, por lo que el mismo blog se convierte en un foro adecuado para difundir otros programas vinculados al Plan de Actividad Física y Alimentación Equilibrada de la Consejería de Salud y Bienestar Social como ‘Por un millón de pasos’ o ‘Rutas para la vida sana’