

El viernes 26 de julio a las 10hs se realizará una caminata abierta a la comunidad con el Programa Culturalmente Saludable, perteneciente a la Dirección General de Planificación Operativa del Ministerio de Salud de la Ciudad, para redescubrir espacios, personajes y actividades mediante circuitos a pie por el barrio de Parque Patricios.

Fecha: viernes 26 de julio del 2019
Horario: 10hs.
Punto de encuentro: Monasterio 480, Parque Patricios.
Inscripción: cvalenti@buenosaires.gob.ar
Caminar, una actividad saludable

La actividad física más recomendada y practicada es la caminata. Además de ser gratuita, mejora la circulación, tonifica, genera endorfinas, te relaja, moviliza depósitos de grasa y afloja tensiones.

El ejercicio físico regular te permite, desde el punto de vista psicológico, afrontar la vida con mayor optimismo y con mejor disposición. A su vez, socialmente, es un medio de integración en diferentes grupos humanos. Por eso te recomendamos que no dejes de realizar ejercicio.

Para promover y mantener la buena salud, todos los adultos de 18 a 65 años necesitaríamos realizar:

- Actividad física de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos todos los días, continuos o de a 10 minutos.
- Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos tres días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o combinación de ambas.
- Actividades que permitan mantener o incrementar las fuerza o resistencia muscular por un mínimo de dos días a la semana.

Culturalmente Saludable

Los recorridos “Culturalmente Saludable” elaborados por el Programa de Actividad Física, Dra. Claudia Valenti y por el Programa de Historia y Patrimonio Cultural de la Salud, Lic. Marcelo

Pizarro, proponen estrechar la vinculación entre salud y cultura.

El Programa Historia y Patrimonio Cultural de la Salud tiene como objetivo principal la puesta en valor del patrimonio cultural del Ministerio de Salud de la Ciudad.

El Patrimonio Cultural de la Salud es el conjunto de bienes materiales y simbólicos que representan los procesos, las prácticas y los productos de la salud individual y colectiva de los habitantes en sus dimensiones científica, histórica y cultural (OPS-OMS).

Las caminatas plantean una manera diferente de intervenir en la salud de la población, tomando como epicentro diversas zonas de la ciudad vinculadas a hospitales del sistema, quienes han sido el depositario de un patrimonio histórico y cultural atractivo y poco conocido.