



La Semana de Estilos de Vida Saludable se tomó a Medellín como escenario

10 lugares estratégicos de la ciudad, entre UVAS, parques y corregimientos fueron del 12 al 16 de octubre los espacios elegidos por la Secretaría de Salud de Medellín para promover los siete hábitos de vida saludable.

Ni el sol ni la lluvia fueron impedimento para transmitir el mensaje: llevar una vida saludable requiere de la interiorización de siete hábitos que muchas veces se pasan por alto. Unos no son tan fáciles de cumplir para algunos, mientras que al hablar de otros la timidez es el factor común. Y ¿cómo lograr romper esquemas para transmitir la idea correcta? Con niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, el juego y vivir la experiencia fueron los métodos para sembrar en ellos la inquietud y persuadirlos al cambio.



Siete bases que representaban cada hábito: salud sexual y reproductiva, salud mental, salud bucal, espacios libres de humo, mitigación del alcohol, alimentación saludable y actividad física, más el acompañamiento de personal de la Secretaría en cada base para orientar y aclarar dudas al respecto, fueron la clave para motivar al cambio.



Un flash mob, teatro, música a cargo de Son Batá y por supuesto, movimiento de la mano de profesionales en actividad física fueron la cereza del postre para que la comunidad, de los diferentes lugares de la ciudad, se contagiara de estilos de vida saludable. Entre los 10 lugares visitados se cuentan:

- Parque de Boston.
- Parque Biblioteca Doce de Octubre.
- Plazoleta Casa de Gobierno Altavista.
- UVA Los sueños.
- Centro de desarrollo cultural Moravia.
- UVA La libertad.
- UVA Nuevo Occidente.
- UVA Mirador de San Cristóbal.
- Parque Biblioteca de Belén.
- Parque Comercial Florida.



Sin duda, la respuesta de las comunidades no pudo ser más positiva, abrir espacios para el diálogo, para la solución de dudas, para desmitificar y hasta para perder el pudor frente a temas que, algunos, consideran que no pueden hablarse en público se propiciaron en estos encuentros promovidos por la Secretaría de Salud Medellín.

Disfruto mi ciudad #ActivoMiVida

Secretaría de Salud de Medellín

#ActivoMiVida

Estilos de vida

Saludables

Medellín
un escenario para
cuidar y
activar la vida



El mensaje llegó. Hijos, padres, abuelos, tíos, primos, amigos y vecinos cumplieron la cita y de allí se llevaron un poderoso regalo: conocer y tener herramientas para transformar sus estilos de vida. Un espacio en el que convergieron edades, gustos y costumbres, un espacio común para fomentar el cambio.

