

## **Medellín emprende un viaje de Estilos de Vida Saludable**

*A bordo de un barco y evocando un viaje, 130 empresas de la ciudad, del sector público y privado, se dieron cita este 21 de septiembre en el Parque de la Vida para embarcarse en la transformación de los estilos de vida, un proyecto que promueve la Secretaría de Salud de la Alcaldía de Medellín.*

La excusa, un desayuno; el propósito, reflexionar; y la invitación, transformar. ¿Cómo activas tu vida? A esa pregunta algunos dudaron para responder, mientras otros con seguridad hablaron de alimentarse bien, nadar varios días a la semana o, incluso, salir a caminar.

Con la metáfora del capitán que navega su barco, empresarios de la ciudad, líderes de diferentes sectores económicos, se dejaron contagiar de la apuesta que desde el año pasado promueve la Secretaría de Salud de Medellín: transformar los hábitos y persuadir a sus empleados de adoptar un estilo de vida saludable. Todo esto, a través de la práctica de siete hábitos puntuales: actividad física, alimentación saludable, cuidado de la salud bucal, la salud mental, la salud sexual y reproductiva, mitigación del consumo de alcohol y promoción de espacios libres de humo.

Y es que la propuesta no es solo al interior de las empresas, el objetivo es que ellos sean movilizados del cambio también en sus familias, “hay que mirar la salud pública desde el punto de vista positivo, la invitación es a pensarnos en salud en la familia, aportar bienestar a los equipos de trabajo y llevarnos esa semilla de cambio para transformar a Medellín”, enfatizó Clara Luz Trujillo Escobar, subsecretaria de salud pública, durante el desayuno empresarial que tuvo lugar en el Parque de la Vida.

Vivir la experiencia fue la premisa del encuentro. Todo empezó cautivando el paladar de los empresarios con un desayuno equilibrado, acorde con el hábito de alimentación saludable. Más adelante, profesionales en actividad física los invitaron a salir de la zona de confort y activarse a través del baile del jingle que desde el proyecto de estilos de vida saludable se creó, entre otras razones, para incentivar al movimiento. Los cinco hábitos restantes tocaron las fibras por medio de una micro obra de teatro que los invitaba a hacer un breve recorrido por los temas de salud mental, salud bucal, salud sexual y reproductiva, mitigación del alcohol y espacios libres de humo.

## **¿Qué es el proyecto Estilos de Vida Saludable?**

Los altos índices de nuevos casos y muertes debido a enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes, la enfermedad cardiovascular y el cáncer fue el impulso que motivó a la Secretaría de Salud de Medellín a dar origen al proyecto, el mismo que fue planteado como estrategia de movilización social en la ciudad y dirigido a diferentes públicos. “De la valoración de factores protectores como, por ejemplo, la actividad física, la buena alimentación, el cuidado de la salud mental y la salud bucal, así como el sexo seguro surge el proyecto de la Alcaldía de Medellín, queremos vernos más cercanos y, por supuesto trabajar juntos, porque estamos convencidos que desde la empresa se aporta mucho a la ciudad”, dijo a los empresarios Lina Bedoya Echeverri, líder de proyecto de la Secretaría de Salud.

Con la invitación hecha para transformar, esa que fue aceptada por los empresarios, ahora el paso a seguir es un trabajo conjunto dirigido a la transformación, no solo al interior de las compañías sino la ciudad, Medellín será esa gran empresa que todos debemos transformar, “el compromiso es con la ciudad y los trabajadores, no queremos que nadie se baje de este barco porque todos somos actores importantes, por eso, con las empresas haremos una labor de acompañamiento en el diseño de planes de acción para la transformación de hábitos. Trabajaremos a dos manos, desde sus empresas y nosotros como representantes de la Secretaría de salud para posicionar los estilos de vida saludable como proyecto empresarial”, concluyó Richard Serna, líder de gestión intersectorial del proyecto.