

Caminatas saludables y hábitos conscientes: la propuesta del área sanitaria para mejorarla calidad de vida

20/05/2025



La caminata saludable que se realizará este jueves 22 de mayo forma parte de una serie de acciones destinadas a fomentar el movimiento, los hábitos saludables y la socialización, y está abierta no solo a pacientes, sino a toda la comunidad interesada en mejorar su calidad de vida. La iniciativa, que tendrá lugar a partir de las 15 horas,

partirá desde el Centro de Salud 164, Capitán Montoya, y se desarrolla en conjunto con un aula satélite del Cebja 3-065, en su mayoría compuesto por personas mayores. «Salimos a caminar. Hay que pasar estos días fríos y lo mejor es hacer actividad física», comentó la licenciada en nutrición Verónica Lesjac en diálogo con Diario San Rafael y FM Vos 94.5.

La propuesta, más allá de su aspecto recreativo, busca generar conciencia sobre la importancia del movimiento cotidiano. “Como lo hacemos en otras oportunidades, la idea es convocar a la gente, no solo a los pacientes, sino a toda la gente que quiera asistir”, explicó la profesional, quien detalló que durante la caminata se recorrerán diferentes puntos del distrito, en circuitos organizados por una profesora de educación física que trabaja con el grupo. “Nos va guiando ahí por dentro del distrito y generalmente caminamos entre 40 a 50 minutos. Asisten pacientes, algunos con más movilidad, otros con menos, así que nos vamos adecuando al grupo que asista”, señaló.

Lesjac subrayó la relevancia de promover el ejercicio físico en un contexto donde el sedentarismo gana terreno. “La idea es motivar a la gente a que haga ejercicio, porque la verdad que hemos notado, y uno mismo lo observa en su tarea diaria, el gran sedentarismo que tenemos todos”, expresó, y agregó: “A veces nos dicen los pacientes, ‘yo hago mucha actividad, voy dos o tres veces por semana al gimnasio’, pero comparado con todas las horas que estamos sentados, termina siendo poco”.

Además de incentivar el movimiento, estos encuentros funcionan como un espacio para dialogar sobre alimentación y salud. “El sentido de estas actividades, más allá del ejercicio que se haga ese día, es poder propiciar, ir charlando sobre los hábitos saludables que tendríamos que tener todos”, dijo.

En cuanto a la situación general de la población, Lesjac fue clara: “Las últimas estadísticas hablaban de un 60 por ciento de la población con sobrepeso. Muchísimo. Todo esto porque también pasa que se vive muy rápido, la gente en general anda con mucho acelere, con mucha ansiedad, y eso lleva a que se coma de más, o fuera de horario. Está faltando ajustar

nuevamente los hábitos”.

La profesional advirtió sobre las consecuencias de dietas estrictas y modelos alimentarios inflexibles: “Las dietas restrictivas ya sabemos que van quedando de lado. Tampoco hay que obsesionarse con un peso, pero sí tener mejor calidad de vida, que uno pueda estar mejor, rendir mejor en sus actividades, sentirse mejor, esa es la finalidad”.

Desde su experiencia, lo importante es adaptar las recomendaciones a la vida diaria de las personas, sin imponer modelos únicos ni metas inalcanzables. “Lo que nosotros tratamos es quitarle bastante el estrés de esta cuestión. Como en todas las disciplinas, vamos evolucionando. Entonces algo muy restrictivo generalmente estresa mucho, porque es como que no se puede salir de tantos gramos y calorías”.

En ese sentido, destacó la necesidad de ofrecer “abanicos de posibilidades” para las distintas comidas del día, mantener una cierta disciplina en los horarios (“más o menos cada tres horas se puede comer algo”) y elegir alimentos más saludables. “Estamos tratando de reemplazar un poco las harinas blancas. En las mismas guías alimentarias argentinas, que la última actualización fue en 2016, se habla de incorporar más pan de salvado, otras harinas, no solamente la harina de trigo, que es la harina blanca y es tan refinada”, señaló.

También insistió en dos recomendaciones esenciales para el bienestar cotidiano: “Tomar bastante agua al día, que ahora con los días frescos la gente toma menos” y “hacer actividad física de manera regular, todos los días hacer alguna actividad física”. Todo esto, explicó, “me ayuda a estar más saludable, a tener un peso más acomodado y a poder mantenerlo también”.

Además de la caminata del jueves, Lesjac informó sobre otra propuesta para esta semana: “El viernes tenemos una actividad en Cuadro Nacional. Hemos convocado a una profe que se suma, que es una instructora de zumba, Viviana Martínez. Ella nos va a acompañar dándole una clase a los pacientes. Esto va a ser en Plaza Antonio Salas, a las 9 horas”. La clase es libre y gratuita, y abierta a cualquier persona que desee participar.

Finalmente, la licenciada reiteró la invitación: “El jueves la caminata saludable es el 22 de mayo a las 15 horas. Siempre pedimos a la gente que se acerque un ratito antes, como para poder juntarnos y salir a horario. Sería importante que lleven una gorrita, que se lleven una botellita de agua, porque a veces está el sol muy fuerte”.

Con estas iniciativas, el área sanitaria busca no solo intervenir desde lo clínico, sino también crear entornos más amigables con la salud y el bienestar cotidiano