

escaleras es Salud

Promoción de uso de las escaleras para aumentar la actividad física de la población

¿Qué es 'Escaleras Es Salud'?

Es una iniciativa basada en la evidencia científica que pretende potenciar la actividad física mediante el uso de escaleras en sustitución de ascensores, escaleras mecánicas... Para ello, las empresas, instituciones, organizaciones o asociaciones participantes deberán señalar en sus edificios las escaleras y ascensores mediante carteles dirigidos a motivar el uso de las escaleras.

¿En qué beneficia utilizar las escaleras?

Los estudios científicos han mostrado la relación de subir y bajar escaleras con los siguientes beneficios:



- Es una forma sencilla de realizar actividad física. La OMS recomienda 30 minutos diarios de actividad física en personas adultas, y 60 minutos en menores.
- Es un pequeño cambio, pero positivo cambio, en la vida cotidiana.
- Previene o retrasa la aparición de Diabetes Tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros factores de riesgo (colesterol, hipertensión...).
- Ayuda a controlar la obesidad.
- Favorece una vida más activa.
- Mejora la salud y favorece la independencia.
- Acompañado de otras actividades (ir al colegio andando o a la compra, pasear en bicicleta) permite mejorar el estado físico y psíquico.

SI LA PERSONA TIENE ALGÚN PROBLEMA FÍSICO O DE MOVILIDAD DEBE CONSULTAR EN SU CENTRO DE SALUD LA CONVENIENCIA DE ESTA ESTRATEGIA, ESPECIALMENTE CUANDO NOS REFERIMOS AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS.

¿Cómo participar?

Para inscribirse sólo hay que rellenar un formulario de adhesión y enviarlo a escaleras.csalud@juntadeandalucia.es. Empresas, instituciones, organizaciones o asociaciones participantes deberán señalar en sus edificios las escaleras y ascensores mediante carteles dirigidos a motivar el uso de las escaleras.

Más información: <https://escalerasessalud.wordpress.com>



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo