



## En Dosquebradas 80 personas "Pedalearon por Risaralda"

Agosto 9 2015

Eran las 8:00 de la mañana cuando se dio la partida para más de 80 personas que se sumaron a la segunda versión de la actividad 'Pedaleando por Risaralda' en el municipio de Dosquebradas, quienes partieron en un recorrido por la zona semi-rural del municipio, con el fin de conocer y dar ejemplo de compromiso con la práctica de hábitos de vida saludable.

*"La idea era dejar un mensaje de autocuidado y enseñar a través del ejemplo hábitos de vida saludable, que les permita a los ciudadanos vivir muchísimo mejor, con alimentación saludable, ejercicio diario, hidratación constante, dormir ocho horas diarias y evitar el consumo excesivo de cigarrillo y alcohol",*

expresó Luz Adriana Rivera González, coordinadora del Equipo de Promoción Social - Dirección Operativa de Salud Pública de la Secretaría de Salud de Risaralda.

El recorrido que se realizó, inició el barrio Valher y continuó por Postobón, Milán, La Pradera, Las Violetas, Comuneros, Frailes, El Japón y finalizó en ABB, lugar donde funcionarios y colaboradores de dicha empresa no solo se unieron al recorrido, también apoyaron en la logística.

Andrea Fernández, profesional en ciencias del deporte del equipo de Promoción Social de la Secretaría de Salud, manifestó que

*"el ejercicio en compañía de hábitos de vida saludable mejoran la salud física y mental, previenen enfermedades cardiovasculares, disminuye la hipertensión, aumenta los índices de felicidad, facilitan la convivencia pacífica y las relaciones interpersonales".*

Con esta actividad se demuestra una vez más el compromiso que la Administración Departamental, en cabeza del Gobernador, Carlos Alberto Botero López, tiene con el desarrollo responsable, incluyente y oportuno de los grupos, los individuos y los hogares del Departamento, buscando siempre colocar en alto grado las condiciones de salud, bienestar y calidad social de las comunidades.

Fueron diez kilómetros recorridos, en donde las sonrisas, el compartir, el respeto, el ejercicio fueron los protagonistas.

**DATO DE INTERÉS:** EL PRÓXIMO, 27 DE SEPTIEMBRE, 'PEDALEANDO POR RISARALDA' SE TOMARÁ EL MUNICIPIO DE SANTA ROSA DE CABAL, DESDE YA PROFESIONALES DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEPARTAMENTAL PREPARAN TODO PARA ESTE NUEVO RECORRIDO

