

Proyecto “Escalera a la Salud”

El Programa de Alimentación y Nutrición de la División de Promoción y Protección de la Salud, conjuntamente con la Asociación de Personal de la Oficina Central, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) están implementando el proyecto "**Escalera a la Salud**" para promover el uso de las escaleras en el edificio principal de la OPS en Washington, D.C., en el marco de la celebración del Día Mundial de la Salud bajo el eslogan "**¡Muévete América!**"



“**¡Muévete América!**” tiene el objetivo de motivar a las personas para aprovechar las oportunidades diarias para aumentar los niveles de actividad física en sus vidas cotidianas. Según la recomendación actual, todos debemos de realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada todos o casi todos los días y esos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día. La actividad física mejora la condición física y la salud cardiovascular, fortalece la estructura muscular y ósea, y ayuda a controlar el

peso, entre otros beneficios. El uso de las escaleras es una de estas oportunidades diarias que puede contribuir a la recomendación de actividad física cotidiana.

Como adultos, pasamos la mayoría de nuestro tiempo en el trabajo. Por consiguiente, es importante reconocer las oportunidades de practicar actividad física en el lugar donde trabajamos. El objetivo del proyecto "**Escalera a la Salud**" es incentivar a todos a **escoger las escaleras** en lugar de tomar el ascensor a través una serie de afiches con diversos mensajes promocionales por todo el edificio principal de la OPS.

(Proyectos similares se han llevado a cabo en los últimos años en los edificios de salud pública como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Instituto Nacional de Salud.)

Algunos de estos mensajes promocionales incluyen: “**Usar las escaleras es una inversión en tu salud**”, “**¡Tu corazón te lo agradece!**”, y “**¡Mejora tu estado físico, piso a piso!**”



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

Programa de Alimentación y Nutrición/División de Promoción y Protección de la Salud

¡Celebrando 100 años de salud y el Día Mundial de la Salud 2002, dedicado a Actividad Física!

