El Periodiquito

Más de 2 mil participantes tuvo Gran Caminada Día Mundial del Corazón

Fecha: 2012-09-23 20:07:24

Tema: Regionales

El Coordinador de la actividad exhortó a la colectividad a tomar la decisión de llevar una vida saludable, para gozar de una buena salud cardiovascular.

A propósito de que este próximo 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, la Fundación Venezolana del Corazón desarrolló una serie de actividades las cuales concluyeron este domingo, con la Gran Caminata que partió a las 7:00 am desde la avenida Las Delicias a la altura del Centro Médico Maracay y llegó hasta el estacionamiento del Hotel Maracay.

En el evento participaron más de 2 mil personas, lo cual rebasó las expectativas de los organizadores. Así, lo dio a conocer, Luis Rondón, coordinador de las actividades del Día Mundial del Corazón, quien hizo referencia a la importancia de ejercitarse y mantenerse en movimiento. La caminata tiene 12 años realizándose.

El grupo de especialistas de la Fundación Venezolana del Corazón, efectuaron programas gratuitos de despistaje de salud, tales como diabetes e hipertensión arterial. “Todo fue gratis gracias al apoyo de los colaboradores, empresas privadas y diferentes instituciones, que están claros con el cumplimiento de la Responsabilidad Social Empresarial”, expresó.

Al llegar al estacionamiento del Hotel Maracay, las personas disfrutaron de programas como ejercítate sin excusa, manejo de la gimnasia cerebral, bailoteria, rifas y otras actividades. Rondón aprovechó para agradecer a la Brigada Voluntaria de Tránsito Terrestre, por el apoyo prestado para el control del paso vehicular y acompañamiento de los caminantes.

Por su parte, William Silva, quien tiene cinco años participando en la caminata aseguró que la jornada fue un éxito. Al mismo tiempo, exhortó a otras empresas e instituciones a realizar más jornadas de este tipo, que contribuyen con el bienestar del colectivo.

RECOMENDACIONES DE INTERÉS

Caminar diariamente media hora como mínimo Desarrollar y practicar actividades físicas Llevar una dieta balanceada. Para una mejor orientación, acuda a un nutricionista Tomar la decisión de llevar una vida saludable y visualizarse en el tiempo con buena salud cardiovascular Existen equipos médicos muy buenos, pero ellos no pueden hacer nada si la persona no toma la decisión de llevar una vida sana

Más de 2 mil participantes tuvo Gran Caminada Día Mundial del Corazón

Yusleydy Guillén
Foto Edgar Azuaje

Este artículo proviene de Diario El Periodiquito:

http://www.elperiodiquito.com

La dirección de esta noticia es:

http://www.elperiodiquito.com/modules.php?name=News&file=article&sid=73712