



## Se suman nuevos grupos al "Programa Activa" de Las Torres de Cotillas

*Promovido por el Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas y la Consejería de Sanidad y Consumo, busca promover la actividad física como estilo de vida saludable*

19/02/14 –El "Programa Activa" continúa sumando usuarios a sus actividades gratuitas en las instalaciones municipales de Las Torres de Cotillas, una propuesta cuyo "objetivo es promover la actividad física como estilo de vida saludable", señala el concejal local de Deportes, Ginés Pérez Iniesta, que apunta que "es un programa que se basa fundamentalmente en la prescripción facultativa del ejercicio físico como si de un medicamento se tratase y que busca potenciar la actividad física a partir de la coordinación entre los médicos y enfermeros de Atención Primaria y el Ayuntamiento". Así, de manera concreta se pretende disminuir la tasa de obesidad, reducir la mortalidad por enfermedad isquémica o mejorar la calidad de vida de las personas que sufren tensión arterial o diabetes, entre otras patologías.

Así, ya han comenzado las clases en dos nuevos grupos: uno en el nuevo Pabellón Municipal los miércoles de 10'30 a 11'30 horas y otro en IES nº 2 de La Florida de 19'30 a 20'30 horas.



### Mejora progresiva

Las actividades desarrolladas en el "Programa Activa" se realizan con la presencia de un monitor en un periodo aproximado de diez semanas y en unas 30 sesiones para que los participantes puedan mejorar "progresivamente" su condición física y aprendan ejercicios y actividades que puedan hacer de forma autónoma. Más de un centenar de personas ya han disfrutado de este programa –"se van renovando sus participantes", explica Pérez Iniesta- que se desarrolla en otros 15 municipios de la Región

Este programa se enmarca en el Plan de Salud Regional 2010-2015, puesto en marcha por el Ayuntamiento local y la Consejería de Sanidad y Consumo –a través de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia (FFIS)- en el municipio torreño.

Los indicadores de salud de la Región de Murcia ponen de manifiesto que su nivel de salud se encuentra por debajo de la media española y es una de las regiones de España con la tasa de obesidad más alta. Este mal está considerado como una de las plagas del siglo XXI y Las Torres de Cotillas no se queda atrás de la media de la Región de Murcia, siendo la tasa de obesidad del 25% para los hombres y un 28% las mujeres (Colegio Oficial de Farmacéuticos, 2010). "Las últimas investigaciones argumentan que practicar ejercicio físico con regularidad puede incrementar hasta diez años la esperanza de vida, además de reducir en un 50% la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes o los problemas cardiovasculares", señala el edil torreño de Deportes.



**Las Torres de Cotillas**  
ayuntamiento