

Promoviendo una Navidad Saludable en el departamento del Cauca



A medida que se acercan las festividades navideñas, la Secretaría de Salud Departamental del Cauca se complace en promover la implementación de iniciativas clave dentro de la Estrategia de Entornos Saludables, con el objetivo de fomentar una temporada festiva saludable y feliz para todos los ciudadanos.

La Navidad es una época de alegría y celebración, pero también puede ser un periodo de desafíos para la salud debido a cambios en los hábitos alimenticios, niveles de actividad física y el estrés relacionado con las festividades. Es por ello que la Estrategia de Entornos Saludables se centra en promover ambientes que faciliten elecciones saludables durante esta temporada especial.

Principales Iniciativas de la Estrategia de Entornos Saludables para esta Navidad:

1. Promoción de Hábitos Alimenticios Saludables: El fomento al consumo de

alimentos balanceados y nutritivos en las celebraciones navideñas es clave durante estas celebraciones. Debe incentivarse en el hogar la incorporación de frutas, verduras y platos tradicionales en versiones más saludables.

2. Actividades Comunitarias y Familiares: Es importante incorporar celebraciones que incluyan actividades físicas al aire libre, como caminatas y juegos tradicionales, para disfrutar en familia y mantener un estilo de vida activo.

3. Manejo del Estrés: Al ser una época muy emotiva, debe destacarse la importancia de la salud mental durante las festividades. Las redes de apoyo y respaldo emocional son fundamentales.

4. Espacios Públicos Saludables: A nivel local y comunitario, promover el uso adecuado de parques y espacios públicos para garantizar entornos limpios y seguros donde las familias puedan reunirse y celebrar de manera saludable.

5. Prevención del Consumo de Alcohol y Tabaco: Estar atentos y atender las recomendaciones de campañas de sensibilización sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de alcohol y tabaco, promoviendo alternativas saludables y responsables.

Como conclusión, se destaca la importancia de estas iniciativas. Queremos que todos los caucanos disfruten de una Navidad llena de alegría y bienestar. La Estrategia de Entornos Saludables busca asegurar que las celebraciones sean una oportunidad para promover la salud y la unidad familiar.

Se invita a todas las comunidades a participar activamente en estas iniciativas y a colaborar para crear un entorno navideño saludable y acogedor. Felices fiestas 2024 y año nuevo 2025.

Aprobación: Ing. Oscar Fabián Artunduaga Cuellar - Profesional Universitario Proceso Gestión IVCS

Apoyo en la proyección: Ing. Camilo Paz Velasco – Profesional de apoyo – Contratista proceso Gestión IVC.

