



El alcalde de Adra, Enrique Hernando, acompañado por la directora del Centro de Salud de Adra, Almudena Mondéjar, el concejal responsable del Área de la Salud del Ayuntamiento de Adra, Moisés Linares, el concejal de Deportes, Juan Antonio González, Belén Ramos, asesora del Plan Local de Salud, la enfermera de enlace, Isabel Peña, la directora del IES Abdera, Lola Arroniz y la presidenta de la Asociación de la Lucha Contra el Cáncer en Adra, Encarna Pérez, han presentado en el Pabellón de Deportes de Adra el 'Mes de la Salud', que se celebrará a lo largo de todo el mes de marzo en Adra.

Lo que el año pasado se denominó 'La Semana de la Salud', este año es el 'Mes de Salud', por la gran cantidad de actividades preparadas desde el día 1 y a lo largo de todo el mes de marzo. Actividades que comenzarán este próximo domingo, día 1, con la VIII Carrera Urbana 'Ciudad de Adra', donde según el concejal de Deportes abderitano, Juan Antonio González, "hay alrededor de unas 250 personas inscritas, entre la carrera de 10 kilómetros y la de 5 kilómetros y además habrá también una carrera infantil, donde ya hay inscritos alrededor de 100".

A lo largo del próximo mes de marzo, se realizarán una veintena de actividades relacionadas con la salud. Desde un taller de cocina saludable para niños y adultos, taller de alimentación saludable y cáncer, la IV Carrera Solidaria 'Save the Children' del IES Abdera, distintas charlas sobre trastornos en la alimentación, prevención de adicciones, hábitos de vida saludables o higiene postural. Se realizarán rutas urbanas a pie, con desayunos y meriendas saludables, tanto por la ciudad de Adra, como por La Alquería, Puente del Río y La Curva, así como dos rutas de senderismo, jornadas de promoción, salud y ejercicio físico y una actividad denominada 'Descubre tu Deporte', donde del 23 al 26 de marzo, en el Pabellón de Deportes de Adra, todos los centros educativos de la ciudad acudirán para descubrir y conocer con juegos y actividades deportivas, qué deportes se pueden practicar en la ciudad de Adra.

Este 'Mes de la Salud' tiene como objetivo fomentar la práctica deportiva, sea donde sea y para todas las personas, en beneficio de una buena salud y una mejor calidad de vida. El alcalde de Adra, Enrique Hernando, ha asegurado en rueda de prensa que "hay que destacar el gran compromiso de toda la sociedad abderitana para la celebración de todas las actividades y

contamos con la participación de colectivos y asociaciones, del IES Abdera, del Centro de Salud de Adra, la Asociación Española de la Lucha Contra el Cáncer y la colaboración de la Diputación Provincial de Almería".

Hernando además ha apuntado que "tenemos también el objetivo de la sensibilización y tener una mejor calidad de vida. Por encima de todo está la salud, la vida saludable y antes de ir al médico, hay que prevenir con una mejor alimentación, nutrición y ejercicio físico. En definitiva, un mes en el que invito a todos los abderitanos y abderitanas a unirse a este importante proyecto del Plan Local de Salud y que participen en todas las actividades que puedan del 'Mes de la Salud'. Tenemos la oportunidad, todos, de ser más sanos, tener una dieta saludable, informarnos de una buena alimentación, ejercitarnos en deportes y eso es vida, calidad de vida".

Por su parte, la asesora del Plan Local de Salud de Adra y representante de la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, Belén Ramos, ha señalado que "la promoción de la salud es un activo para toda la vida y trabajar en esa línea es trabajar en progreso, futuro y una mejor calidad de vida para todos los ciudadanos de Adra. Es muy importante tener toda la información necesaria para poder obtener unos buenos hábitos de alimentación y así mejorar nuestra calidad de vida".

Este 'Mes de la Salud' está encuadrado dentro del proyecto del Plan Local de Salud de Adra, tras el acuerdo alcanzado en octubre de 2012 entre el Ayuntamiento de Adra y la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía. El Plan Local de Salud es un documento de análisis de la situación local en materia de salud, teniendo en cuenta la realidad del municipio, con el objetivo de identificar iniciativas, oportunidades, aspectos de mejora y aprovechamiento de recursos, para con una buena coordinación, se pueda alcanzar una mayor efectividad, en donde además están implicados todos los sectores de la sociedad abderitana.