



[Ampliar imagen](#)

El Ayuntamiento de Adra ha puesto en marcha el programa 'Escaleras es Salud', gracias al acuerdo de adhesión suscrito en septiembre entre el Ayuntamiento de Adra y la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, dentro del Plan de Actividad Física y Alimentación equilibrada (PAFAE).

Este programa está promovido por el Distrito Sanitario Poniente de Almería y está dirigida a entidades públicas y privadas. El objetivo fundamental que pretende 'Escaleras es Salud' es potenciar la actividad física mediante el uso de las escaleras en sustitución de ascensores y escaleras mecánicas. Para ello, el Ayuntamiento de Adra ya ha comenzado a señalar y a colocar paneles informativos donde se señalan las escaleras y ascensores mediante carteles dirigidos a motivar el uso de las escaleras en todos los edificios municipales. El programa 'Escaleras es Salud' estará en marcha en el municipio de Adra hasta finales del mes de septiembre.

La concejala de Salud del Ayuntamiento de Adra, Concha Reyes, ha señalado que "con el objetivo de inculcar hábitos saludables en los ciudadanos, el Ayuntamiento de Adra se unió en

septiembre al mensaje de ‘Escaleras es Salud’, tratando así de que todos los trabajadores y trabajadoras del Ayuntamiento de Adra se conciencien de la importancia del ejercicio físico para la Salud”. Reyes también añade que “se trata de una forma sencilla de realizar actividad física. Todos nuestros edificios municipales tienen ya señalizados con carteles y paneles informativos las escaleras y ascensores para motivar tanto a los trabajadores, como a las personas que acudan al Ayuntamiento, para que utilicen las escalares y hagan ejercicio físico”.

El beneficio de usar las escalares repercute favorablemente en la salud, previene o retrasa la aparición de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros factores de riesgo como el colesterol, hipertensión, además de ayudar a controlar la obesidad, favorece una vida más activa, permite mejorar el estado físico y psíquico, al tiempo que favorece la independencia.