

Subir las escaleras del Hospital para promover la salud

- ***El Hospital del Mar pone en marcha la campaña 'Escala les escales' para promover la actividad física entre sus trabajadores y las personas que visitan el centro***
- ***Cada tramo de escaleras del edificio monobloque, de 10 plantas, ha sido rebautizado con el nombre de una cumbre emblemática de Cataluña, con el objetivo de animar a todo el mundo a hacer ejercicio físico***
- ***Subir más de 55 tramos de escaleras a la semana disminuye el riesgo de morir prematuramente, refuerza la musculatura de las piernas y mejora el rendimiento y la capacidad de concentración***
- ***Un profesional del hospital tuvo la idea y la presentó a los premios del programa La Mar de Saludable, programa que promueve la salud entre los profesionales del centro***

Barcelona, 6 de junio de 2019. – El Hospital del Mar ha dado un nuevo paso para promover los hábitos de vida saludables entre sus profesionales, los usuarios y sus familiares, con la puesta en marcha de la campaña ***Escala les escales***. Una iniciativa surgida de los mismos trabajadores del centro y que apuesta por subir escaleras como forma de hacer ejercicio físico y mejorar la salud física y mental.

Como explica Cristina Iniesta, adjunta a la gerencia del Parc de Salut Mar, *Escala les escales* nace con la voluntad ***"de incorporar a los hospitales del Parc de Salut Mar, en el día a día de sus profesionales, hábitos de vida saludables, de forma amigable. Promover la actividad física, a través de esta campaña, es una de las cinco líneas de actuación del programa 'La Mar de Saludable', junto con la dieta mediterránea, el bienestar emocional, la actividad física, la cesación tabáquica y la monitorización de factores de riesgo"***. De hecho, la iniciativa surge de la primera edición de los premios del programa *La Mar de Saludable*, celebrados el año pasado, dentro de la II Jornada Activa't. La primera 'escalada', realizada en el marco de una nueva edición de esta jornada, la han encabezado el impulsor del proyecto, el Dr. Faust Riu, médico adjunto del Servicio de Digestología del Hospital del Mar, acompañado por la gerente del PSMAR, la Dra. Olga Pané, y la Dra. Carmen Cabezas, subdirectora general de Promoción de la Salud del Departament de Salut, la Dra. Mariona Violant, coordinadora de Promoción de la Actividad Física del Consell Català de l'Esport, y Jordi Merino, presidente de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

Cumbres emblemáticas de Cataluña

Escala les escales aprovecha los 10 pisos del edificio monobloque del Hospital del Mar para plantear a todo el mundo que lo quiera intentar, el reto de subirlos a pie. Para hacerlo más atractivo, cada tramo de escaleras representa una cumbre emblemática de nuestro país. La escalada empieza en la planta baja, en la playa del Somorrostro, para pasar por las cimas de Montjuïc, el Tibidabo, La Mola, Sant Jeroni en Montserrat, el Puigsacalm, el Turó de l'Home, el Pedraforca, el Canigó y el Puigmal, para acabar en la más alta de Cataluña, los 3.143 metros de **la Pica d'Estats**. Todo ello, con información y la creación de una imagen gráfica sobre todos ellos relacionada con el deporte y la salud.

El creador de la iniciativa, el Dr. Faust Riu, ha apuntado que la idea surgió de ***"forma casi espontánea. Como amante de la montaña, se me ocurrió proponer el nombre de una cumbre catalana para cada piso del edificio monobloque del Hospital. Pensé que así sería más divertido y motivador subir/escalar las escaleras cada día"***. Hay que tener en cuenta que subir escaleras reporta beneficios importantes para la salud. Subir más de 55 tramos de escaleras a la semana disminuye el riesgo de morir prematuramente. A la vez, cada escalón sirve para acercarse al objetivo de 30' de actividad física diaria, se reduce la incidencia de

Hospital
del MarParc
de Salut
MAR
Barcelona

Nota de prensa

enfermedades cardiovasculares, se oxigena el cerebro y se reduce el estrés, y mejora el rendimiento y la concentración. Y también se obtienen beneficios para el medio ambiente, con una reducción del consumo eléctrico y de las emisiones de gases con efecto invernadero a la atmósfera.

Pero la campaña no se limita a animar a subir escaleras. También se ha creado una etiqueta para las redes sociales, *#EscalaLesEscalaes*, con la cual se anima a todo el mundo a publicar fotografías en diferentes cumbres y a explicar los beneficios para la salud del ejercicio físico y de subir escaleras.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat