

Pujar les escales de l'Hospital per promoure la salut

- ***L'Hospital del Mar posa en marxa la campanya 'Escala les escales' per promoure l'activitat física entre els seus treballadors i les persones que visiten el centre***
- ***Cada tram d'escales de l'edifici monobloc, de 10 plantes, ha estat rebatejat amb el nom d'un cim emblemàtic de Catalunya, amb l'objectiu d'animar a tothom a fer exercici físic***
- ***Pujar més de 55 trams d'escales a la setmana disminueix el risc de morir prematurament, enforteix la musculatura de les cames i millora el rendiment i la capacitat de concentració***
- ***Un professional de l'hospital va tenir la idea i la va presentar als premis del programa La Mar de Saludable, programa que promou la salut entre els professionals del centre***

Barcelona, 6 de juny de 2019. – L'Hospital del Mar ha donat un nou pas per promoure els hàbits de vida saludables entre els seus professionals, els usuaris i els seus familiars, amb la posada en marxa de la campanya ***Escala les escales***. Una iniciativa sorgida dels mateixos treballadors del centre i que aposta per pujar escales com a forma de fer exercici físic i millorar la salut física i mental.

Com explica Cristina Iniesta, adjunta a la gerència del Parc de Salut Mar, ***Escala les escales*** neix amb la voluntat ***"d'incorporar als hospitals del Parc de Salut Mar, en el dia a dia dels seus professionals, hàbits de vida saludables, de forma amigable. Promoure l'activitat física, a través d'aquesta campanya, és una de les cinc línies d'actuació del programa 'La Mar de Saludable', junt amb la dieta mediterrània, el benestar emocional, l'activitat física, la cessació tabàquica i el monitoratge de factors de risc"***. De fet, la iniciativa sorgeix de la primera edició dels premis del programa *La Mar de Saludable*, celebrats l'any passat, dins II Jornada Activa't. La primera 'escalada', realitzada en el marc d'una nova edició d'aquesta jornada, l'han encapçalat l'impulsor del projecte, el Dr. Faust Riu, metge adjunt del Servei de Digestologia de l'Hospital del Mar, acompanyat per la gerent del PSMAR, la Dra. Olga Pané, i la Dra. Carmen Cabezas, subdirectora general de Promoció de la Salut del Departament de Salut, la Dra. Mariona Violant, coordinadora de Promoció de l'Activitat Física del Consell Català de l'Esport, i Jordi Merino, president de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

Cims emblemàtics de Catalunya

Escala les escales aprofita els 10 pisos de l'edifici monobloc de l'Hospital del Mar per plantejar a tothom qui ho vulgui intentar el repte de pujar-hi a peu. Per fer-ho més atractiu, cada tram d'escales representa un cim emblemàtic del nostre país. L'escalada comença a la planta baixa, a la platja del Somorrostro, per passar pels cims de Montjuïc, el Tibidabo, La Mola, Sant Jeroni a Montserrat, el Puigsacalm, el Turó de l'Home, el Pedraforca, el Canigó i el Puigmal, per acabar al més alt de Catalunya, els 3.143 metres de **la Pica d'Estats**. Tot plegat, amb informació i la creació d'una imatge gràfica sobre tots ells relacionada amb l'esport i la salut.

El creador de la iniciativa, el Dr. Faust Riu, ha apuntat que la idea va sorgir de ***"forma gairebé espontània. Com a amant de la muntanya, se'm va acudir proposar el nom d'un cim català per a cada pis de l'edifici monobloc de l'Hospital. Vaig pensar que així seria més divertit i motivador pujar/escalar les escales cada dia"***. Cal tenir en compte que pujar escales reporta beneficis importants per a la salut. Pujar més de 55 trams d'escales a la setmana disminueix el risc de morir prematurament. A la vegada, cada esgló serveix per acostar-se a l'objectiu de 30' d'activitat física diària, es redueix la incidència de malalties cardiovasculars, s'oxigena el cervell i es redueix l'estrès, i millora el rendiment i la concentració. I també s'obtenen beneficis per al medi ambient, amb una reducció del consum elèctric i de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle a l'atmosfera.



Nota de premsa

La campanya, però, no es limita a animar a pujar escales. També s'ha creat una etiqueta per a les xarxes socials, *#EscalesLesEscales*, amb la qual s'anima a tothom a publicar fotografies a diferents cims i a explicar els beneficis per a salut de l'exercici físic i de pujar escales.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat