

## Nueva edición del "Programa Activa" en Las Torres de Cotillas

*Consta de 30 sesiones a realizar durante 10 semanas y se basa en la prescripción facultativa del ejercicio físico a sus participantes como si de un medicamento se tratase*

06/05/16 – Una vez más vuelve el "Programa ACTIVA" a Las Torres de Cotillas, cuyo objetivo es promover la actividad física como estilo de vida saludable. *"Esta propuesta se basa fundamentalmente en la prescripción facultativa del ejercicio físico como si de un medicamento se tratase y que busca potenciar la actividad física a partir de la coordinación entre los médicos y enfermeros de Atención Primaria y el Ayuntamiento"*, explica el concejal de Actividad Física y Deportes, Ginés Pérez Iniesta.

Desde finales de abril y por un período de 10 semana -con un total de 30 sesiones- este programa se desarrollará los martes, jueves y viernes en horario de 10'30 a 11'30 horas en el pabellón municipal "Mireia Belmonte" de manera totalmente gratuita. *"Los participantes, que en cada edición se van renovando, puedan mejorar progresivamente su condición física y aprender ejercicios y actividades que puedan hacer de forma autónoma"*, señala el edil.

Así, de manera concreta se pretende disminuir la tasa de obesidad, reducir la mortalidad por enfermedad isquémica o mejorar la calidad de vida de las personas que sufren tensión arterial o diabetes, entre otras patologías.

Este programa se enmarca en el Plan de Salud Regional 2010-2015, puesto en marcha por el Ayuntamiento local y la Consejería de Sanidad y Consumo –a través de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia (FFIS)- en el municipio torreño.

