



**GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD**  
**OFICINA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS**



*“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

**Nota de Prensa Nº 12– 2013-GR.CAJ-DRSC/COMUNIC**

## **DIRESA se suma a celebración del Día Mundial de la Actividad Física**

**Actividades van desde encuentros deportivos, una caminata interinstitucional y un show artístico cultural este sábado.**

Realizar actividad física de forma rutinaria, acompañado de la ingestión de comida sana, se ha convertido en una práctica saludable cuyos beneficios van desde el control de las enfermedades, la reducción del estrés, el mejoramiento de la vitalidad, entre otros.

Por su importancia, la Dirección Regional de Salud de Cajamarca (DIRESA) viene participando en la celebración del Día Mundial de la Actividad Física que se celebrará este sábado 06 de abril habiéndose programado diversas actividades.

Entre las principales destacan un encuentro deportivo en la sede de la DIRESA (viernes), una caminata interinstitucional desde la plaza de armas hasta el Complejo Qhapac Ñan y un show artístico cultural desde el mediodía en este último lugar.

El director de Promoción de la Salud de la DIRESA, Jorge Ramírez, manifestó que con estas actividades se busca “lograr la participación activa de las autoridades, trabajadores, escolares, universitarios y público en general y sensibilizarlos sobre los beneficios de la actividad física”.

Recordó que esta práctica y el deporte, junto a hábitos higiénicos y alimentarios, son herramientas claves para combatir la vida sedentaria por lo que “realizar por lo menos 30 minutos diarios de actividad ocasionará a una buena salud”.

Cabe señalar que desde el año 2002, el 06 de abril de cada año se celebra este día, fecha institucionalizada por la Organización Mundial de la Salud para difundir los beneficios de la actividad física en la vida de las personas de todo el mundo.

**Se agradece su difusión.**  
**Cajamarca, 03 de abril de 2013.**

**DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS**  
**DIRESA CAJAMARCA**