

PERGAMINO, junio 18 de 2012.-

Sr. Intendente Municipal
Dr. HECTOR MARIA GUTIERREZ
SU DESPACHO.-

Expte. **B-31-12 BLOQUE DE CONCEJALES DEL FRENTE PARA LA VICTORIA PARTIDO JUSTICIALISTA Y EL FRENTE SINDICAL PERONISTA.** Proyecto de Ordenanza Ref.: "*Crear en el ámbito de la Secretaria de Salud y Acción Social el Programa: Caminatas Saludables.*"

VISTO:

Los informes de la Organización Mundial de la Salud, expresan claramente que uno de los flagelos modernos es el "sedentarismo" y

CONSIDERANDO:

Que, el mismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del "hombre quieto" que tiende a arraigarse en nuestra sociedad, perjudicando a la salud física, psíquica y social de la misma. En este último siglo se ha producido una disminución significativa del gasto energético asociada al trabajo. Las personas sedentarias pueden definirse técnicamente como aquellas que gastan menos del 10% de su energía diaria en la realización de actividades de intensidad moderada. Una forma sencilla y económica para combatir el sedentarismo, es la realización de caminatas aeróbicas; las cuales podemos considerarlas el ejercicio aeróbico natural por excelencia.-

Que caminar puede ser un buen ejercicio si se hace correctamente, pues es de intensidad moderada y accesible a casi todas las personas, cualquiera sea su condición física inicial. Se puede hacer sin un equipo especial, solo o acompañado, todo el mundo sabe hacerlo, es seguro y no hay que trasladarse a un lugar específico para practicarlo. Además, se puede introducir en la vida cotidiana sin alterar las costumbres ni hábitos de las personas.-

Que, caminar es un acto de libertad. Uno elige el rumbo, la duración, que mirar, en que pensar. Permite por un rato escapar de las preocupaciones diarias. Caminar hace bien al corazón, despeja la mente y se traduce en un mayor rendimiento intelectual y laboral.-

Que, en términos epidemiológicos, evidencias científicas recientes confirman el papel decisivo de la práctica de la actividad física regular en la prevención y el control de diversas enfermedades y en la promoción, prevención y protección de la salud. Los médicos cardiólogos recomiendan caminar a los pacientes coronarios o que hayan tenido by-pass. No obstante, es indispensable cumplir con un examen médico antes de iniciar un programa de caminatas, que permita adecuar el mismo a cada particularidad, o indique si no puede realizar caminatas.-

Que, Se calcula que el 40% de los argentinos tienen sobre peso u obesidad y se agrava entre los 35 y 60 años. Aproximadamente 2 millones de muertes son atribuibles cada año a la inactividad física, siendo la mayor consecuencia la morbilidad por obesidad, hipertensión, diabetes y depresión.-

Que, caminar Permite liberar endorfinas, sustancias que mejoran el ánimo, reduce los riesgos cardíacos al disminuir la presión arterial y corregir el colesterol en sangre. Previene problemas respiratorios y mejora la situación de quienes padecen asma bronquial. Ayuda a la digestión. Ayuda a prevenir la diabetes y a controlar los niveles de azúcar en sangre en los que ya los padecen. Aumenta la masa muscular, mejorando la postura corporal. Ayuda a la

calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia. Promueve la inmunidad del sistema, aumentando los componentes de la sangre que luchan contra virus y bacterias.-

Que, la actividad física es una herramienta terapéutica de incorporación reciente en los programas de salud, por lo que se hace imperativo capacitar al equipo de trabajo y usuarios del Programa. Esta capacitación debe ser una actividad planificada, estructurada y repetitiva en el tiempo y específica de acuerdo a los logros alcanzados.-

Que, la Organización Panamericana de la Salud, ya en el año 2000, ha determinado que el estilo de vida sedentario tiene un alto costo para los países. Los bajos índices de participación se verán incrementados si se logra instalar una cultura que revalorice el cuidado del cuerpo y la salud, el aumento del interés por el contacto con la naturaleza, la progresiva incorporación de la mujer a la actividad y la inclusión del 60% de la población general, que posee algún factor de riesgo. Según la O.M.S. la salud de un individuo depende en un: 15% del medio ambiente. 15% de la herencia. 15% del servicio de salud. Y en un 55% del estilo de vida. Los profesionales de la salud afirman que, 8 de cada 10 personas mejorarían su estado de salud si caminaran.-

Que, la actividad física es una herramienta terapéutica de incorporación reciente en los programas de salud, por lo que se hace imperativo capacitar al equipo de trabajo y usuarios del Programa. Esta capacitación debe ser una actividad planificada, estructurada y repetitiva en el tiempo y específica de acuerdo a los logros alcanzados.-

Que, el caminar se ha tornado en una actividad muy popular. Su flexibilidad le permite ser practicado casi en todas las circunstancias y lugares. Es gratis, segura y efectiva. No se necesitan habilidades o entrenamientos especiales.-

Que, el objetivo es guiar y acompañar a la población en la actividad física que realiza diariamente. Y a la que no realiza actividad física regularmente, invitarla, estimularla e incentivarla para que comience a ejercitarse. La propuesta debe ser educativa, estar orientada a la información, la prevención, con marcado reconocimiento de los avances, sin caer en la competitividad e incentivando lazos con el grupo.-

Que, en varios municipios de la Provincia de Buenos Aires y del país, se desarrollan estas caminatas desde programas de salud. Teniendo en cuenta, además, que cuando se desarrollan caminatas, maratón, u otras actividades físicas que son organizadas y convocadas desde alguna organización, en días específicos del año, son muchos lo/as ciudadano/as pergaminenses que participan, demostrando interés o bienestar en la práctica de estas actividades.-

Que, este programa debe estar impulsado, como una estrategia de la Salud Pública para mejorar la calidad de vida de la/os ciudadana/os, desde el paradigma en el que se piensa la salud como un escenario en el que interactúan todos los actores sociales de una comunidad, y en este sentido, el Estado Municipal, a través de sus políticas públicas, juega un papel clave en crear, fomentar, promover y dar oportunidades a la población de construir hábitos saludables, para la práctica de las actividades físicas y deportivas en mayores sectores de la población, generaría un impacto paradigmático *"estaremos construyendo sociedades en las que sus integrantes puedan lograr una mejor salud y expectativa de vida"*.-

POR LO EXPUESTO:

El Honorable Concejo Deliberante, en la **Quinta Sesión Ordinaria** realizada el día **15 de junio de 2012**, aprobó por unanimidad la siguiente

ORDENANZA:

ARTÍCULO 1º: Créase desde la Secretaría de Salud y Acción Social de Pergamino el
----- Programa "CAMINATAS SALUDABLES", el que apuntará a una actividad

inclusiva que contemple todas las edades. Cuyos objetivos son: realizar acciones de prevención, promoción y protección de la salud a través de la práctica de esta actividad física, en la búsqueda de que disminuya la prevalencia del sedentarismo en nuestra ciudad. Aumentar la conciencia del movimiento para generar y multiplicar los hábitos de actividades físicas y deportivas de las futuras generaciones. Utilizando la estrategia de promoción de la salud y desarrollo comunitario, con criterio interdisciplinario, tendiente a mejorar la calidad de vida de la población.-

ARTICULO 2º: Denomínese a este Programa: "CAMINATAS SALUDABLES" y apuntará a ----- incluir todas las edades.-

ARTICULO 3º: Desígnese a la Dirección de Deportes para que instrumente el programa quien ----- establecerá que las caminatas estén coordinadas por un profesor de Educación Física, quien designará profesores cada 25 personas y tendrá en cuenta para el desarrollo de la actividad, las exigencias físicas del caso según el grupo etario y las posibilidades individuales.-

ARTICULO 4º: Se establecerán horarios y lugares, debiendo instituir la frecuencia ----- recomendada por el equipo de salud de la APS, debiendo dejar un día para el sábado o domingo, que permita a la/os trabajadora/es tener una alternativa semanal de asistir.-

ARTICULO 5º: El equipo que conforme el programa solicitará a los caminantes completar ----- una ficha de inscripción, y en la misma establecer el control médico que podrá realizarse, en el ámbito de la Salud Pública, si el/la solicitante no optara por otro servicio de Salud.-

ARTICULO 6º: El programa articulará con los profesionales nutricionistas, psicólogos y ----- médicos de la Secretaría de Salud y Acción Social del municipio que realizarán charlas informativas, abiertas a toda la comunidad, en temáticas relacionadas con la salud y el bienestar físico, como actividad complementaria a las caminatas.-

ARTICULO 7º: El programa deberá realizar campañas de difusión en materia preventiva e ----- informativa de esta actividad para incentivar la participación de la población de Pergamino.-

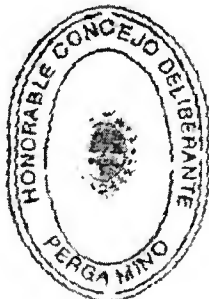
ARTICULO 8º: Los gastos que demande el cumplimiento de la presente ordenanza se ----- imputarán a la partida que designe el Ejecutivo Municipal.-

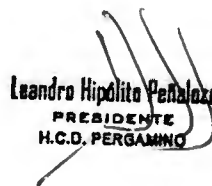
ARTICULO 9º: Comuníquese al Departamento Ejecutivo a sus efectos.

Sin más, hago propicia la oportunidad para saludarlo con distinguida consideración.-

ORDENANZA N° 7564/12.-


Juan J. Marconato
SECRETARIO
Honorable Concejo Deliberante.




Leandro Hipólito Penabaz
PRESIDENTE
H.C.D. PERGAMINO