



Anda, ¡Muévete! y Transformación Total promueven la actividad física

28 de abril de 2011
Comunicado de Prensa

Contacto: Vivian López
Teléfono: (787) 749-4112

Los participantes de Transformación Total se unieron a los empleados de Triple-S Salud para celebrar el día de Anda, ¡Muévete! y así promover la actividad física como antídoto para la obesidad y las condiciones crónicas asociadas a ella.

El evento incluyó una sesión de ejercicios y orientación con la entrenadora Mari Loli Orcera y la Dra. Wanda Berrios, médico ocupacional de Triple-S.

“Anda, ¡Muevete! es una iniciativa para promover la actividad física –particularmente el caminar- como una forma sencilla, efectiva y económica de mantenernos activos, pero es también una invitación a que tomemos control y seamos proactivos conservando nuestra salud”, expresó la Dra. Berrios, quien ha ofrecido orientación sobre estilos de vida saludable a los participantes de Transformación Total desde el comienzo del programa.

Los participantes de Transformación Total, un programa de WAPA TV enfocado en ayudar a un grupo de jóvenes con sobrepeso a alcanzar un estilo de vida más saludable, participaron de la actividad como manera de subrayar la importancia que tiene el ejercicio físico en su rutina.

Anda, ¡Muévete! es una adaptación del programa Walking Works, diseñado por la BlueCross BlueShield Association y el mismo ofrece herramientas a través de la Internet para comenzar y mantener una rutina de caminar. Aclaró que para acceder a *Anda, ¡Muévete!* no hay que ser asegurado de Triple-S. Se puede acceder la página a través de la página de Triples-S, Inc., www.ssspr.com.

“Somos conscientes de que todos estamos ocupados y tenemos poco tiempo libre. Lo que *Anda, ¡Muévete!* propone es que durante nuestra rutina diaria hagamos que cada paso cuente”, explicó.

“En vez de estacionarnos cerca de la entrada del centro comercial, hagámoslo en la última fila, subamos las escaleras en vez de tomar el ascensor, si llevamos a los niños a alguna práctica de deportes, aprovechemos la oportunidad para caminar nosotros”, indicó Rivas. Subrayó, además, que caminar es sencillo, económico y tiene un gran efecto sobre la salud, pues ayuda a disminuir los riesgos de un ataque cardíaco, la probabilidad de desarrollar diabetes, ayuda a controlar el peso, mejora el tono muscular y provee una sensación general de bienestar.

“En los pasados días hemos visto cómo diferentes medios de comunicación han subrayado la epidemia de obesidad que existe entre los niños y adultos puertorriqueños. *Anda, ¡Muévete!* nos ofrece la oportunidad de tomar la iniciativa y, al mismo tiempo, proveer un ejemplo beneficioso para el resto de la familia.

###

Triple-S Salud, un concesionario independiente de la Blue Cross Blue Shield Association, es la compañía de seguros de servicios de salud más grande de Puerto Rico y sirve aproximadamente a 800,000 asegurados. La Compañía tiene los derechos exclusivos para usar el nombre y marca de Blue Cross Blue Shield en todo Puerto Rico e Islas Vírgenes. Triple-S Salud forma parte del Grupo Triple-S.