



‘Dale cuerda a tu corazón’, lema de Mutua Navarra para celebrar el 28 de abril

Las acciones del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo están este año encaminadas a fomentar el ejercicio físico como hábito saludable

Pamplona, 26 de abril de 2011

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), organismo dependiente de la ONU, estableció en 2003 el día 28 de abril como el **Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo**. Desde entonces todos los años por todo el mundo tienen lugar distintos actos para recordar la importancia de promover la salud y la seguridad en el ámbito laboral. El lema de la OIT para este año es **‘Riesgos emergentes y nuevos modelos de prevención en un mundo de trabajo en transformación’**.

Hace tiempo que la estrategia de **Mutua Navarra** y su interés en promover la salud en el trabajo le ha llevado a preocuparse por esos riesgos emergentes, y ha dado un paso más allá de la prevención, instaurando una ‘filosofía azul’ que pretende inculcar la importancia de la promoción de la salud en el trabajo y en todos los ámbitos de la vida. Por eso en esta ocasión el lema escogido para la celebración del 28 de abril es **‘Dale cuerda a tu corazón’**, con el objetivo de promover el ejercicio físico, tan importante para mantener un estilo de vida saludable.

Entre los actos que se van a llevar a cabo Mutua Navarra va a colocar una carpa de 16m² en el **parque de Antoniutti** donde, en colaboración con Prevención Navarra y el Instituto de Salud Pública se van a realizar mediciones de IMC (Índice de Masa Corporal) a todos aquellos viandantes que deseen conocerlo. Igualmente, tras la medición, se les entregarán unas fichas de hábitos saludables en función del resultado. Igualmente se les distribuirá diverso material del Instituto de Salud Pública relacionado con el ejercicio físico, y un botellín de agua.

Después de la medición, en el exterior de la carpa, una fisioterapeuta de Mutua Navarra animará a la gente a unirse al grupo para practicar una serie de ejercicios de unos 10 minutos con el objetivo de promover el ejercicio físico, de 'darle cuerda al corazón', lema de esta campaña. De manera ininterrumpida quienes pasen por Antoniutti podrán unirse al grupo y aprender ejercicios que podrán practicar de manera habitual en su vida diaria.

Deportistas profesionales 'dan cuerda al corazón'

También deportistas de los equipos de balonmano Amaya Sport, de baloncesto Iruña Basket y de Waterpolo Navarra acudirán a la carpa de Mutua en Antoniutti para mostrar su apoyo a esta iniciativa que pretende fomentar la promoción de la salud en el trabajo y en todos los aspectos de la vida.

Predicar con el ejemplo

Los trabajadores de Mutua Navarra también tienen programadas una serie de actividades para promover la salud a nivel interno y predicar con el ejemplo. Así, el día 28 de abril se reunirán todos en la nueva Biblioteca General de Navarra, en Mendebaldea, para dejar allí los coches y acudir –todos los que quieran– andando o en bicicleta a las instalaciones de Mutua en Landaben. Allí les esperará un desayuno saludable, y también podrán realizarse mediciones del Índice de Masa Corporal, así como todos los pacientes que nos visiten.

Más información

Jerónimo Calvo: 948 194 400 / jeronimo.calvo@mutuanavarra.es

Laura Lasa: 948 194 400 / laura.lasa@mutuanavarra.es