



El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales se suma a celebrar el “Día Internacional sin Ascensor”

Hoy, miércoles, 24 de abril, se celebra el Día Internacional sin ascensor.

El DÍA SIN ASCENSOR es una iniciativa de la Asociación Internacional del Deporte y la Cultura (ISCA) para promover la actividad física, a la que nos hemos adherido desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador.

¿Cuáles son los beneficios de subir escaleras?

1. Potencia el fortalecimiento muscular.
2. Ayuda a mejorar la densidad ósea.
3. Baja la presión sanguínea.
4. Ayuda a evitar la obstrucción de las arterias.
5. Es un ejercicio que ayuda a mantener la pérdida de peso.
6. Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades como: infartos, diabetes, cáncer, etc.
7. Libera endorfinas y te provee de tiempo para pensar y reflexionar, ayudando a reducir estrés y tensión.



El **Día Internacional sin Ascensor** es una cita perfecta para animaros de nuevo a olvidarnos del ascensor y usar las escaleras. Por supuesto que debemos respetar a quien no pueda o quiera participar en ella.

iiiiOs animamos a participar!!!!

Más información en: <https://undiasinascensores.com/#overview>

Además, aprovechamos para recordaros que hace un año que el Servicio de Prevención Coordinador, inició la Campaña “*A subir por las escaleras: me apunto*”, promovida por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social para promocionar la actividad física en el lugar de trabajo, de la que en breve os daremos información de los resultados obtenidos en las encuestas.