



LA ADMINISTRACIÓN REGIONAL SE SUMA “A SUBIR POR LAS ESCALERAS: ME APUNTO”

Promoción de uso de las escaleras para aumentar la actividad física de la población

¿Qué es “A subir por las escaleras: me apunto”?

Es una iniciativa del [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#) para promocionar la actividad física entre los trabajadores y trabajadoras.

Para ello, desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador de la Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios, facilitaremos el material para señalar escaleras y ascensores con mensajes que promuevan el uso de las escaleras.



¿En qué beneficia el uso de las escaleras?

Según estudios científicos, los beneficios para la salud de esta actividad física son:

1. Potencia el fortalecimiento muscular.
2. Mejora la capacidad aeróbica.
3. Ayuda a controlar el colesterol.
4. Contribuye a disminuir el porcentaje de grasa corporal.

Y, por supuesto, contribuye a completar los 30 minutos diarios de actividad física moderada recomendados por la OMS.

[Las personas con alguna limitación física o funcional deben consultar en su centro de salud para prescribirles otro tipo de actividad física con beneficios similares para su salud.](#)

¿Cómo se va a difundir?

Dado el gran campo de actuación de este Servicio se va a implantar la campaña progresivamente, siendo prioritarios los edificios sedes de las Consejerías por su mayor número de empleados y mayor número de ascensores.

¿Y tú? ¿Te apuntas?

Si decides incorporar esta saludable práctica en tu vida, hazlo poco a poco y ve aumentando el tiempo de forma gradual.