

Santo Tomás Copiapó promueve la vida saludable en el marco del Día Mundial Sin Tabaco

En el contexto del Día Mundial Sin Tabaco, conmemorado cada 31 de mayo, desde el área de Actividad Física y Deportes de Santo Tomás Copiapó reforzaron el llamado a fomentar estilos de vida saludables, destacando el rol del ejercicio físico y la actividad deportiva en la prevención de enfermedades asociadas al tabaquismo.

La iniciativa busca generar conciencia especialmente entre jóvenes y estudiantes, promoviendo espacios educativos orientados al bienestar físico y mental.

La directora del área de Actividad Física y Deportes, Makarena Alarcón Navarro, indicó que “la actividad física y el deporte cumplen un rol fundamental en la prevención de conductas de riesgo. Man-



tener una rutina activa no solo contribuye al bienestar físico, sino que también impacta positivamente en la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y otros factores que pueden incidir en el inicio o mantención del consumo de tabaco. Incorporar el movimiento como parte de la vida diaria permi-

te fortalecer hábitos que protegen la salud y promueven una mejor calidad de vida”.

“Si bien hoy existe una mayor conciencia sobre los efectos nocivos del tabaquismo, aún persisten importantes desafíos en materia de educación y prevención. En este sentido, es clave impulsar estrategias que fomenten hábitos saludables desde edades tempranas, la promoción de la actividad física debe entenderse como una herramienta preventiva y formativa de alto impacto”, agregó.

Además, señaló que

“desde el ámbito formativo, resulta esencial seguir fortaleciendo espacios educativos donde se promueva el autocuidado, la responsabilidad personal y la toma de decisiones informadas en relación con la salud. Instancias deportivas, recreativas y educativas permiten no solo prevenir el consumo de sustancias nocivas, sino también generar sentido de pertenencia y desarrollo integral en las personas”.

Desde Santo Tomás Copiapó agregaron que este tipo de conmemoraciones permiten reforzar la educación en salud y la promoción de hábitos responsables, impulsando actividades que fomenten el bienestar integral y una mejor calidad de vida en la comunidad estudiantil.