



NOTA DE PREMSA

L'ABS Calella torna a engegar el Pas a Pas per promoure els hàbits saludables, ara, entre els afectats de fibromiàlgia o amb una altra síndrome de sensibilització central

- Són malalties cròniques que limiten molt la vida quotidiana de les persones que les pateixen i afecten tant a homes com a dones de qualsevol franja d'edat
- L'activitat s'emmarca dins del programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida d'aquestes persones

18 de gener de 2023 – L'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Calella, gestionada per la Corporació de Salut del Maresme i la Selva, gràcies al conveni de col·laboració signat amb l'Ajuntament de Calella, engega de nou el programa Pas a Pas, una iniciativa que promou els hàbits saludables entre la població a través de l'exercici físic. Sota el títol *Pas a Pas fem salut: activa't!* s'han preparat un conjunt de sessions setmanals d'activitat física dirigida per a persones que pateixen fibromiàlgia o alguna altra síndrome de sensibilització central com poden ser: fatiga crònica, colon irritable o migranyes.

Les síndromes de sensibilització central són un conjunt de malalties cròniques que tenen períodes en els quals els símptomes s'intensifiquen i poden afectar diverses parts de l'organisme. Aquestes patologies afecten tant a homes com a dones de qualsevol franja d'edat i poden ser molt limitants per a les persones que les pateixen.

Pas a Pas fem salut: activa't es va engegar el passat 12 de gener i s'emmarca en el programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen una síndrome de sensibilització central. La iniciativa proposa un total de deu sessions d'activitat física dirigida un cop a la setmana i d'una hora i mitja de durada. Hi ha preparades classes de ball, relaxació, exercicis de força o estiraments.

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Comunicacio@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 - 619 78 13 73 (Maria) / 2235 - 653 73 16 09 (Vero)



**Corporació de Salut
del Maresme i la Selva**

Abans de l'inici de cada activitat els professionals d'atenció primària ofereixen una breu xerrada monogràfica sobre un tema vinculat amb la salut i promoure així els bons hàbits.

Els grups són reduïts i tancats, per poder oferir un servei de qualitat a tots els participants. No obstant això, les persones que puguin estar interessades a participar en futures edicions d'aquesta iniciativa poden informar-ne l'equip d'atenció primària.

Per a més informació:

Unitat de Comunicació i Imatge de la CSMS:

Comunicacio@salutms.cat – 93 769 02 01 - Ext. 2236 - 619 78 13 73 (Maria) / 2235 - 653 73 16 09 (Vero)

www.salutms.cat  @CorporacioSalutMS  @CorpoSalutMS  @Corporació de Salut del Maresme i la Selva  @corposalutms