

Se trata de una iniciativa del Carné Joven, que cuenta con más de 500.000 suscriptores en la región

La Comunidad de Madrid lanza la campaña #LaSaludConActitud para promover hábitos de vida saludable entre los jóvenes

- Se ha contado con el respaldo de varios *youtubers* que han redifundido los mensajes desde sus cuentas
- Ocho viñetas invitan a mejorar la dieta, hacer más ejercicio, dormir bien, evitar adicciones y no obsesionarse con las redes sociales

27 de noviembre de 2021.- La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha la campaña #LaSaludConActitud, con el objetivo de promover entre los jóvenes de la región hábitos de vida saludable que favorezcan su salud física, psicológica y emocional. La iniciativa está impulsada por Carné Joven, que cuenta con más de 500.000 suscriptores, y se compone de ocho viñetas con diferentes recomendaciones sobre la conveniencia de dormir lo suficiente, llevar una dieta equilibrada, tener una sana autoestima y evitar adicciones, incluyendo las tecnológicas.

La Dirección General de Juventud de la Consejería de Familia, Juventud y Política Social ha contado con el apoyo de destacados *youtubers*, como Iris de Asomo, Dalia Journals, Verownika, Nisabet, Nufisa y Bicheando Libros, que difunden los contenidos desde sus cuentas, que suman miles de seguidores y potenciarán el mensaje en sus plataformas.

En tono positivo, con humor y con un lenguaje muy visual, #LaSaludConActitud invita desde las redes a adoptar comportamientos que contribuyen al cuidado y bienestar de la persona en aspectos como la alimentación, la actividad física o las relaciones sociales, sin descuidar los factores psicológicos y emocionales.

Según los datos del Sistema de Vigilancia de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, un 57,3% de los jóvenes toma menos de dos raciones de fruta al día y un 37,5% consume menos de una ración de verdura.

En lo relativo a la actividad física, el 12,9% de las chicas y el 9,7% de los chicos no realiza algún tipo de actividad en tres o más días a la semana, cuando la Organización Mundial de la Salud aconseja la práctica diaria de un mínimo de 60 minutos.