



## NOTA DE PRENSA

---

### **Hondureño bajó 192 libras en 7 meses en clínica de Honduras Actívate**

- "He recuperado mi vida", dice el beneficiario, Ramón Chavarría, y exhorta a personas con sobrepeso a seguir su ejemplo.

- Presidente Hernández califica de "impresionante" el logro de este compatriota.

- El mandatario anuncia que se buscará abrir más clínicas de Honduras Actívate a nivel nacional

- Taekwondo, boxeo, ajedrez, murales, ajedrez, tenis de mesa, zumba y Ahorro-Ferias El Lempirita en 32 edición de Honduras Actívate.

- En los próximos meses se construirá un megaparque en Campo de Parada Marte.



**Tegucigalpa, 5 de febrero.** El hondureño Ramón Chavarría bajó su peso en 192 libras al seguir el régimen de Honduras Actívate en la clínica de este programa presidencial en el Hospital San Felipe y hoy invitó a todos los pobladores que tienen inconvenientes con el sobrepeso para que se animen a seguir su ejemplo.

Chavarría exhortó a "que se pongan la meta de bajar de peso", porque no cree "que alguien tenga más problemas como los que afronté yo cuando pesaba 455 libras, y ahora bajé hasta 263; he recuperado mi vida".

Originario de Yarumela, La Paz, pero residente en Tegucigalpa, Chavarría fue el principal ejemplo de perseverancia y decisión presentado en la 32 Jornada de Honduras Actívate realizada en el Campo de Parada Marte de Tegucigalpa y al que asistieron el presidente Juan Orlando Hernández y la primera dama, Ana García de Hernández.

"He recuperado mi vida, tengo menos problemas respiratorios, ya no me duelen mucho las rodillas, puedo caminar de 5 a 6 kilómetros diarios y me siento mucho mejor. Todo depende de la actitud", dijo Chavarría.

"Mi vida antes era muy difícil y tenía problemas con la alimentación; ahora solo como frutas y verduras, tomo mucho agua y puedo decir con propiedad que el resultado depende de la determinación que uno tenga para lograr sus metas", dijo Chavarría.

Chavarría asistió a la clínica de Honduras Actívate en el Hospital San Felipe gracias a los consejos de un amigo, que también tenía problemas de sobrepeso y logró bajar 200 libras con el programa.

"Gracias a este programa he recuperado mi vida; bajé 190 libras en siete meses y le pido al presidente Hernández que siga con esta iniciativa porque muchos deben disfrutar de este importante beneficio", cerró Chavarría.

### **Un gran ejemplo**



El presidente Hernández dijo que "es impresionante que Ramón haya bajado 190 libras en siete meses, y es de felicitar a este hombre porque el ejemplo que nos da es maravilloso y demuestra que sí se puede lograr cualquier meta en la vida".

Argumentó que una gran cantidad de personas invierten mucho dinero en compra de medicamentos y podrían utilizarlo para otros fines si se decidieran a hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día. Se ahorrarían dinero y evitarían grandes problemas de salud.

Por otro lado, confirmó el mandatario que, continuando con su iniciativa de generar espacios de sano entretenimiento y diversión para la familia, en los próximos meses se construirá un megaparque en la parte posterior del Campo de Parada Marte.

"En estas instalaciones ya hablamos con las Fuerzas Armadas para construir un nuevo megaparque, para todos los pobladores de esta parte de la ciudad. Debemos aprovechar esta instalación en favor del pueblo hondureño y de la familia", dijo Hernández.

### **Clínicas por todo el país**

El presidente Hernández reaccionó de manera optimista ante los resultados de la clínica del Programa Honduras Actívate en el Hospital San Felipe.

"Al ver los importantes resultados obtenidos por esta clínica del Hospital San Felipe, nos motivamos para creer que debe haber una de estas instalaciones en cada rincón del país, porque queda demostrado que es una idea maravillosa", indicó el gobernante.

Igualmente, aprovechó para enviar un mensaje a la población, en el ánimo de crear conciencia para que adopten hábitos que les permitan mejorar su vida en poco tiempo.

"Debemos poner de nuestra parte para seguir viviendo con estilos de vida saludables, comiendo sano, bebiendo mucha agua y haciendo ejercicio a diario", dijo Hernández.

Al finalizar la jornada deportiva, Hernández insistió en "disfrutar el ejercicio. Es un tema de vida y de obtener mejor calidad de vida. Hay que hacer ejercicio y evitar ese tipo de enfermedades crónicas que pueden ser fácilmente erradicadas si hacemos ejercicio".

También dijo que "hay que disfrutar el deporte y el hecho de hacer ejercicio; si lo hacemos, tendremos grandes resultados. Caminemos, corramos, hagamos ejercicio, comamos sano y tomemos mucha agua porque eso nos dará un mejor nivel de vida".

### **Voluntad política y hábitos saludables**

Por su parte, Rodolfo Peña, representante de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, remarcó lo importante que resulta para Honduras que el mandatario Juan Orlando Hernández promueva el ejercicio para prevenir enfermedades no transmisibles.

"Este tipo de actividad y de acción encabezado por el presidente Hernández y la primera dama es un ejemplo de que acciones motivadas y respaldadas con voluntad política promueven estilos de vida saludables y previenen muchas enfermedades que provocan serios problemas en la población", dijo Peña.

### **Mucho deporte y recreación**



Honduras Actívate es la jornada deportiva que promueve la erradicación de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, la obesidad, el sobrepeso, los problemas cardíacos y de alta y baja presión, entre otros.

El programa también busca incentivar el turismo interno y dinamizar la economía en las distintas regiones del país así como estimular la participación de la familia con los distintos programas de gobierno.



Entre las distintas actividades realizadas en la edición 32 de Honduras Actívate, realizada en Campo de Parada Marte, se encuentran las modalidades de ciclismo profesional masculino, ciclismo intermedio masculino, senderismo largo y corto.

También, competencias de carrera de fondo en masculino y femenino, actividad de zumba para adultos y niños, recreovias con juegos tradicionales, exhibiciones deportivas participativas, con disciplinas como taekwondo, boxeo, ajedrez, tenis de mesa y más.

Al mismo tiempo, se realizaron exposiciones de murales, concurso del chico y la chica fitness, entrega de camisetas y bandas alusivas a la actividad; al mismo tiempo se entregaron desayunos y se realizó hidratación en general para todos los participantes.

El Programa Ahorro-Ferias El Lempirita se unió a Honduras Actívate mediante una campaña de fomento en la población de consumo de comidas y bebidas saludables, dándole oportunidad a los pequeños productores y emprendedores para que vendan sus productos directamente al consumidor.

De igual manera, ofrecieron degustación de jugos desintoxicantes a los atletas y participantes en general.

### **Los resultados:**

#### **Ciclismo profesional:**

1. *Carlos Martín Zúniga*
2. *Jhony Mairena*
3. *José Morán Martínez*

#### **Carrera de fondo masculino**

1. *Ariel de Jesús Salgado*
2. *Ángel Samuel Guevara*
3. *Edin castellano*

#### **Ciclismo intermedio hombres**

1. *Obed Antonio Cárcamo*
2. *Mario Leonardo Maradiaga*
3. *Samuel David Díaz*

#### **Carrera de fondo femenino**

1. *Angie Jimena González*
2. *Perla Stefani Marroquín*
3. *Karen Ortez Fúnez*

#### **Ciclismo intermedio femenino**

1. *Angie Gómez*
2. *Karen Elisa Amaya*
3. *Jackeline Morales*