

# Profesora propone actividades al aire libre para fomentar la salud

Profesora propone actividades al aire libre para fomentar la salud

**Evelyn Zamora Lara | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.**

Enfocada en identificar los retos para fomentar la salud y actividad física en espacios al aire libre, la **Dra. María Luisa Ballí Marroquín**— Profesora de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud \(EMCS\)](#) y Directora del [Instituto de Bienestar Integral del Hospital Zambrano Hellion](#)- dialogó con el **Dr. Robert Zarr** —Fundador y Director Médico de [Park Rx America](#)- para intercambiar ideas.

Con esta reunión se buscó que **a través de actividades en áreas verdes** se ofrezcan oportunidades de convivencia y **mejoras para la calidad de vida de la comunidad**, así como encontrar una **solución para combatir problemas de salud** tales como: **hipertensión, diabetes, obesidad**, entre otras.

*“Se buscan estas iniciativas para ver cómo hacemos éstas ciudades sustentables y con calidad de vida”, expresó la Dra. Ballí.*

Durante su estancia el Dr. Zarr convivió con profesores, pasantes de medicina y residentes de la EMCS en donde además de captar sus inquietudes, **recorrieron las áreas verdes del Hospital Zambrano Hellion.**

Sesión de meditación width="600" loading="lazy">

Dicho recorrido incluyó una **sesión guiada** llamada “placeres de presencia”, la cual surgió espontáneamente y consistió en la **experimentación de un momento de relajación y meditación por 15 minutos.**

Y es que para **promover la cultura del bienestar**, la **Dra. Ballí tiene programado en el mes de junio** realizar actividades en el [Parque Rufino Tamayo](#) (ubicado en el municipio de San Pedro Garza García, Nuevo León) las cuales incluyen desde **pláticas** relacionadas con la **salud** hasta **clases de Tai Chi, yoga y círculos de meditación**, mismas que serán **abiertas al público.**

*“La idea es participar hacia afuera, hacer presencia y fomentar la parte de bienestar y salud”, finalizó la Profesora de la EMCS.*