

SSA realizará activación física colectiva en el sur de la ciudad de La Paz

Posted on 13 de octubre de 2022 by Diario Humano



Será este sábado por la mañana en el centro deportivo municipal (antes action Boe)

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur (BCS). Como parte de la Jornada Nacional de Salud Pública que se lleva a cabo en todo el país para promover hábitos de vida saludables entre las y los mexicanos, a fin de evitar la presencia de enfermedades crónico-degenerativas, la Secretaría Estatal del ramo realizará este sábado, en la colonia Arcoíris II de la ciudad de La Paz, una sesión colectiva de activación física con base en bailes contemporáneos.

Esta actividad que se efectuará a partir de las 7:30 am en el centro deportivo municipal, también conocido como parque Action Boe, busca alentar a la ciudadanía en general para que se ejercite con dinámicas que además de ser entretenidas contribuyen al control o reducción del peso corporal que es un factor de riesgo para desarrollar diabetes e hipertensión, dijo la responsable de Promoción de la Salud en la Jurisdicción Sanitaria 3 La Paz, Marizabel Álvarez Ugalde.

Es un foro que se organiza para sensibilizar a las familias sobre la importancia de ponerse en movimiento con la certeza de que esto favorece el funcionamiento del organismo al mejorar la circulación sanguínea y el control de la tensión arterial; que la activación física fortalece la capacidad pulmonar y la oxigenación, aumenta el metabolismo, al tiempo en que refuerza la estructura y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, abundó.

La intención es mostrar a las y los sudcalifornianos que la ejercitación no debe considerarse como un sacrificio, ya que existen alternativas que son divertidas, que favorecen la socialización y que coadyuvan a preservar o restablecer la salud al propiciar una reducción gradual en los niveles de glucosa y de lípidos (grasas) en la sangre, mencionó la servidora pública al abundar que en ese mismo espacio se tendrá una feria de los servicios que ofrece la Secretaría de Salud a las personas sin seguridad social.

En ese espacio se estarán aplicando vacunas contra la influenza a las personas que se encuentren entre los grupos de riesgo, como niños mayores de seis meses y menores de cinco años, adultos mayores, embarazadas, pacientes con comorbilidades, al tiempo en que se brindarán orientaciones a las mujeres para practicarse la autoexploración que contribuye a la detección temprana del cáncer de mama y se realizarán mastografías a usuarias de 40 a 69 años.