

Realizan jornada colectiva de activación física en Cabo San Lucas

Posted on 11 de diciembre de 2022 by Diario Humano



Se enfatizó el llamado para adoptar estilos de vida saludable que contribuyen a la prevención de enfermedades

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur (BCS). A través de la Jurisdicción Sanitaria 04, la [Secretaría de Salud de Baja California Sur](#) realizó una jornada colectiva de activación física “toca activarse” en la delegación municipal de Cabo San Lucas, como parte de las acciones que lleva a cabo para impulsar entre los diversos sectores de la sociedad la adopción de estilos positivos de vida que contribuyen a la prevención de enfermedades.

Durante esta activación física efectuada en la plaza León Cota Collins se desarrollaron rutinas de baile moderno como una muestra para las y los asistentes de que existen alternativas lúdicas y divertidas de activarse físicamente para cuidar y proteger la salud, al tener en cuenta que con esto se favorece la reducción o control del peso corporal, señaló el jefe de la jurisdicción, Ulises Melendrez López.

Son foros que se organizan para sensibilizar a la población sobre la importancia de adoptar desde hoy hábitos saludables, como el ejercicio diario y moderado, que contribuye a regular la tensión arterial, a reducir los niveles de glucosa y grasas en la sangre y que con esto reducen las posibilidades de padecer padecimientos metabólicos (como la diabetes), cardiovasculares o renales, añadió

el médico.

Es común que las personas hagan estos cambios hasta que ya registran una patología de este tipo, pero es preferible emprenderlos con un enfoque preventivo que ayude a reducir los riesgos de desarrollar estas patologías que, cuando no son controladas, pueden derivar en complicaciones severas como amputaciones, pérdida de la vista, infartos o derrames que limitan significativamente la calidad de vida o que pueden derivar en desenlaces fatales, comentó.

En esta jornada “toca activarse” se convocó a las y los cabeños que carecen de toda derechohabencia para que acudan al centro de salud más cercano, a fin de que reciban consultas de control, les sean practicadas una serie de pruebas que determinen su estado físico en general y con esto puedan definirse medidas preventivas o terapéuticas que contribuyan a preservar o restablecer su bienestar, concluyó Melendrez López.