

Salud cardiovascular en BCS: Una jornada para proteger tu corazón

Posted on 29 de septiembre de 2023 by Diario Humano



Jornada de salud en la ciudad capital destaca la importancia de la prevención y hábitos de vida saludables

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -En el marco del Día Mundial del Corazón, que se conmemora cada 29 de septiembre, el Gobierno de Baja California Sur desarrolló este viernes, en la ciudad capital, una jornada para la detección y seguimiento integral de factores de riesgo por enfermedades cardiovasculares que, de no ser tratadas oportunamente, pueden concluir en desenlaces fatales.

Durante esta actividad por el Día Mundial del Corazón que se efectuó en la Unidad de Especialidades Médicas (UNEME) en Enfermedades Crónicas, ubicada en la colonia 8 de octubre, se realizaron mediciones de glucosa en la sangre y de tensión arterial. Cuando estos parámetros están fuera de los considerados normales, pueden aumentar las posibilidades de sufrir infartos o accidentes cerebrovasculares, explicó el coordinador de Enfermedades Crónicas, Juan José Molina Barraza.

Este tipo de jornadas, que incluyen mediciones de peso y talla de las personas, brindan la oportunidad de concienciar a las personas sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables, tanto alimenticios como de actividad física. Estos hábitos ayudan a reducir el peso corporal y evitar altas concentraciones de grasas en la sangre, lo que aumenta las probabilidades de enfrentar obstrucciones arteriales que pueden derivar en paros cardíacos o embolias, detalló el médico.

Comer más alimentos nutritivos y limitar la ingesta de productos ultraprocesados, hacer ejercicio de manera regular y moderar o abandonar el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos son aspectos que amplios sectores de la población a menudo subestiman, pero que son de gran relevancia para tener una mejor expectativa y calidad de vida. Estos hábitos ayudan a reducir las posibilidades de desarrollar diabetes e hipertensión, que a medida que avanzan, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Para crear una mayor conciencia sobre la necesidad de cuidar estos aspectos, es importante destacar que, en 2022, tan solo en unidades estatales de salud, se registraron 99 defunciones por enfermedades cardíacas y 47 por enfermedades cerebrovasculares, enfatizó Molina Barraza en esta jornada en la que también se realizaron pruebas para detectar enfermedad renal.