

¡2024 saludable! Adopta hábitos por tu bienestar este Año Nuevo

Posted on 2 de enero de 2024 by Diario Humano



La atención en centros de salud es gratuita para quienes carecen de seguridad social.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -El inicio de un nuevo año es una oportunidad propicia para adoptar o fortalecer hábitos que contribuyan a preservar la salud, que es uno de los bienes más relevantes que pueden tener los seres humanos, de ahí que las instituciones del sector enfatizan su llamado a las y los sudcalifornianos para que prioricen en este 2024 la aplicación de medidas que son claves para prevenir enfermedades infecciosas y crónicas.

Esto se puede lograr con medidas tan sencillas pero tan efectivas como el lavado frecuente de manos que ayuda a evitar infecciones diarreicas y respiratorias; el cepillado bucal diario que previene patologías como las caries; la ejercitación diaria y moderada, así como la alimentación adecuada que reducen las posibilidades de desarrollar patologías como la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal y afecciones cardiovasculares, dijo al titular de salud, Zazil Flores Aldape.

Tomar decisiones benéficas para nuestro bienestar personal, tanto en lo físico como en lo emocional, es una de las mejores acciones que pueden emprenderse en este nuevo ciclo, ya que tienen un impacto directo en la expectativa y calidad de vida, subrayó la médica al resaltar la importancia de acudir a chequeos médicos, aun cuando no se sientan malestares, para identificar factores de riesgo o lograr detecciones tempranas de enfermedades.

En este sentido detalló que quienes no tengan servicio de

IMSS, ISSSTE, ni de los servicios médicos de SEDENA, SEMAR o PEMEX, deben acudir al centro de salud más cercano a su domicilio para acceder a diversas valoraciones, así como a la aplicación de pruebas que permiten confirmar la presencia de diversas patologías que pueden ser curadas o controladas con un tratamiento puntual.

Las atenciones proporcionadas en los centros de salud son gratuitas para las personas que carecen de seguridad social, de ahí que se reitere la convocatoria para que los utilicen con toda oportunidad y de esa manera podamos transitar como sociedad de una salud curativa a una preventiva que favorece de manera significativa el cuidado del bienestar, finalizó Flores Aldape.