

¡Inicia el año cuidando tu salud!

Posted on 5 de enero de 2024 by Diario Humano



Secretaría de Salud de Baja California Sur lanza llamado contra el sobrepeso

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. –Con la certeza de que el sobrepeso y la obesidad mórbida son factores de riesgo para desarrollar o complicar el curso de enfermedades como la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal y problemas cardiovasculares, la Secretaría de salud de Baja California Sur reiteró su llamado a la ciudadanía para que en este inicio de 2024 modere su ingesta calórica diaria a fin de mantener un adecuado índice de masa corporal.

Más que privarse de alimentos, el planteamiento es equilibrar las porciones para no propiciar una alteración significativa en el peso corporal que puede ser más compleja de revertir en los meses subsecuentes y que, de mantenerse, incrementa las probabilidades de registrar los padecimientos antes mencionados que cuando no son controlados pueden derivar en pérdida de la vista, de piezas dental o amputaciones, dijo la nutrióloga del programa de Promoción de la Salud en la Jurisdicción Sanitaria 3 La Paz, Gabriela González Romero.

La especialista señaló que en las festividades decembrinas y de fin de año, incluso en el Día de Reyes que está por celebrarse, suele aumentar el consumo de productos con alto contenido calórico, como es la tradicional rosca, de ahí que se enfatice la sugerencia de medir la cantidad a ingerir para evitar una sobresaturación de grasas y azúcares que derive en un incremento de peso corporal y que propicie una significativa alza en los niveles de glucosa y de lípidos en la sangre.

Comer raciones más pequeñas, integrar otros grupos alimenticios en las ingestas diarias como son vegetales y frutas de temporada y fortalecer la hidratación con agua natural que están contempladas en el plato del bien comer (que puede consultarse en el portal del Gobierno de México

<https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>, así como retomar o fortalecer la activación física diaria, son otras de las recomendaciones que pueden seguirse para conservar un peso adecuado y mejorar la salud con ello, comentó.

González Romero sugirió a quienes ya presenten obesidad y carezcan de seguridad social, que acudan al centro de salud más cercano para recibir diversas valoraciones que permitan conocer su estado general de salud y en su caso acceder a tratamientos farmacológicos oportunos que brinden la posibilidad de evitar complicaciones severas.