

Secretaría de Salud inicia desafío de reducción de peso

Posted on 21 de enero de 2024 by Diario Humano



La Secretaría de Salud de BCS impulsa un reto de reducción de peso entre sus empleados, promoviendo la cultura del autocuidado y estilos de vida saludables.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Con la participación de un centenar de trabajadoras y trabajadores de sus oficinas centrales, la Secretaría de Salud de Baja California Sur emprendió esta semana un reto para la reducción del peso corporal, como parte de los esfuerzos que lleva a cabo para fomentar la cultura del autocuidado entre los diversos sectores de la población.

Mediante esta estrategia que tendrá una duración de 10 semanas se brindarán orientaciones alimenticias y de activación física a las y los participantes con la perspectiva de que logren una reducción gradual de su índice de masa corporal y con esto reduzcan riesgos de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas, dijo el responsable del Programa de Enfermedades Cardio metabólicas de la institución sobre el reto de reducción de peso, Juan José Molina Barraza.

Es una actividad que se organizó con el objetivo de que desde el interior de la propia dependencia se refuerce el mensaje de impulso de los estilos de vida saludable, tanto de nutrición como de ejercicio moderado, que son cruciales para prevenir o controlar padecimientos como la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal y enfermedades cardiovasculares que pueden ocasionar severas complicaciones, abundó el médico.

El planteamiento es que las y los sudcalifornianos emprendan su propio reto para disminuir el peso corporal y con eso estabilizar tanto sus niveles de glucosa y grasa en la sangre como su presión arterial, señaló el servidor público al establecer que las personas que carezcan de seguridad social pueden acudir al centro de salud más cercano para recibir orientación profesional sobre las acciones a efectuar para lograr esta meta.

Es además importante que las y los ciudadanos acudan a chequeos médicos, aún cuando no tengan un malestar, ya que durante estas consultas es posible identificar factores de riesgo e incluso confirmar la presencia de enfermedades que pueden ser mejor controladas cuando se emprenden tratamientos en fases iniciales, añadió Molina Barraza al puntualizar el llamado a la sociedad para que en este 2024 se priorice la toma de decisiones favorables para su bienestar físico y emocional.