

# Promueven hábitos saludables en el Día Mundial del Corazón

Posted on 29 de septiembre de 2024 by Diario Humano



## La Secretaría de Salud llama a la ciudadanía a mejorar su alimentación y activarse físicamente para prevenir enfermedades del corazón

**Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.-** La adopción de hábitos de vida saludable, que prioritariamente deben ser una alimentación adecuada y ejercitación diaria y moderada, es determinante para evitar enfermedades metabólicas y cardiovasculares que pueden ocasionar complicaciones severas que deriven en discapacidades permanentes e incluso en desenlaces fatales, señaló la secretaria de Salud, Zazil Flores Aldape.

Al inaugurar una plática sobre esquemas preventivos de salud que se ofreció a personal de oficinas centrales de la institución en el marco del Día Mundial del Corazón, Flores Aldape destacó que el consumo elevado de productos ultra procesados genera un incremento significativo en el peso corporal y con eso eleva el riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión que son altamente lesivas cuando no son debidamente tratadas.

En este sentido, enfatizó respecto a la ingesta excesiva de alimentos con grasas y de bebidas azucaradas se refleja en una mayor presencia de lípidos en la sangre que al paso del tiempo comienza a provocar afectaciones en el sistema cardiovascular, como es el estrechamiento de arterias que limita el flujo de sangre y que puede propiciar embolias o paros cardíacos, de ahí la relevancia en cambiar hábitos que mejoren el funcionamiento de nuestro cuerpo y amplíen nuestra calidad de vida.

Para fortalecer la prevención de estos padecimientos, durante la actual administración se implementó la estrategia HEARTS (iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, OMS) en unidades médicas estatales, la cual se enfoca en fortalecer la revisión de pacientes con factores de riesgos cardiovascular, con énfasis en el control de la hipertensión arterial y la prevención secundaria, comentó.

En esta actividad donde estuvo acompañada por los coordinadores estatales del Servicio Nacional de Salud Pública (SNSP) y de IMSS Bienestar, Ana Ibeth Islas Canizalez y Bogdan Arriaga Benis, respectivamente, Flores Aldape llamó a las y los trabajadores del sector salud, así como a la población en general, a tomar desde hoy decisiones benéficas para su bienestar, desde sus consumos diarios hasta la activación física que tienen un impacto directo con la prevención de enfermedades.

La convocatoria enfática para las sudcalifornianas y sudcalifornianos que no tienen seguridad social es acudir a su



centro de salud más cercano, para tener un chequeo general que permita determinar las acciones a seguir para inhibir la presencia de padecimientos o para alcanzar su adecuado control, concluyó la secretaria de Salud.