

Trabajadores de Salud BCS pierden 108 kilos en un mes

Posted on 3 de febrero de 2025 by Diario Humano



El reto “Réstale kilos a tu salud” busca motivar a la ciudadanía a mejorar su alimentación y actividad física para prevenir enfermedades.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Como parte del reto “Réstale kilos a tu salud” que la secretaría estatal inició a mediados de enero pasado con la participación de 95 trabajadoras y trabajadores de oficinas centrales, se ha logrado una reducción acumulada de 108 kilos, como resultado de mejorar las pautas alimenticias y realizar activación física diaria y moderada que contribuyen de manera significativa al déficit calórico.

Es una actividad que la dependencia estatal emprendió con el enfoque de invitar a la ciudadanía sudcaliforniana a replicar este reto al interior de sus hogares, con la certeza de que al prevenir o tratar el sobrepeso y la obesidad se reducen de manera importante las posibilidades de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas, estableció la secretaria de Salud, Ana Luisa Guluarte Castro.

El planteamiento para la sociedad en general es acudir a la unidad médica de su derechohabencia para acceder a una revisión médica generalizada y recibir orientación sobre las medidas a seguir para reducir el peso y la masa corporal. Una vez que se tenga esta evaluación, las y los integrantes del hogar, de la familia e incluso de las y los compañeros de los centros de trabajo pueden iniciar el desafío de quien baja más kilos en un lapso de dos o tres



meses, detalló la servidora pública.

Este reto que se lleva a cabo con compañeras y compañeros de la institución estatal, quienes recién tuvieron una sesión de activación física con el apoyo del Instituto Municipal del Deporte, se comenzó con la visión de fortalecer desde el propio sector salud el impulso de los estilos de vida saludable que son fundamentales para reducir riesgos por patologías como la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, las afecciones cardiovasculares e incluso padecimientos oncológicos que están asociados al sedentarismo, mala alimentación y el consumo de productos nocivos, expresó.

Son acciones que se efectúan para sensibilizar a la población sobre la relevancia de tomar decisiones favorables para su bienestar, en especial, de quienes tienen antecedentes familiares con este tipo de patologías, al tomar en cuenta que esto eleva la posibilidad de padecerlas también, comentó Guluarte Castro al puntualizar que este reto tiene como base priorizar la ingesta de alimentos naturales de temporada sobre los productos procesados, reducir porciones y realizar algún tipo de ejercicio de bajo impacto, como puede ser caminar o trotar.