Gobierno Regional Moquegua
Dirección Regional de Salud Moquegua
Nota Informativa

N.I. - N° 091 -2013-DRSM-DC

LA ACTIVIDAD FÍSICA REDUCE EN 30% LA POSIBILIDAD DE PADECER DE INFARTOS, ACCIDENTES CEREBRO VASCULARES Y SUFRIR DE EXCESO DE COLESTEROL

Se estima que caminar regularmente, reduce el riesgo de enfermar y morir en un 30%, en comparación, con aquellas personas que no lo hacen, así también la práctica de la actividad física reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colón en aproximadamente 40 a 50%.

En este sentido, la Dirección Regional de Salud Moquegua, recomienda a la población practicar hábitos saludables en todas las etapas de vida, tanto niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, estos hábitos saludables incluyen, el ejercicio físico, el consumo de alimentos balanceados con carnes, verduras, frutas, cereales y carbohidratos

Debiendo destacar que el ejercicio diario, es una de las mejores maneras para evitar el exceso de colesterol en la sangre, esta actividad física, que puede realizarse por periodos mínimos de 30 minutos, que consiste en caminar, trotar, salir en bicicleta al centro de trabajo o al centro de estudios, practicar deportes como: gimnasia, aeróbicos, jardinería, paseos familiares, subir escaleras, entre otras opciones ayudan a mejorar el estado de ánimo y salud.

Así mismo, es importante resaltar que los chequeos oportunos en las diferentes especialidades de los establecimientos de salud de la región, contribuyen a mejorar las condiciones de vida, diagnosticar y tratar oportunamente las enfermedades o males que pudieran presentarse, tanto emocionales como físicos, para ello se cuenta con personal especializado monitoreado por la Estrategia Sanitaria Regional de Enfermedades no transmisibles

Cabe resaltar, además que el colesterol tiene como función formar nuevos tejidos, producir ácido biliar, ayudar al sistema nervioso y producir ciertas hormonas, sin embargo, el exceso puede producir un efecto negativo en la salud, desde arterioesclerosis, infartos y hasta accidentes cerebro vasculares.

De acuerdo a investigaciones realizadas en diferentes países sudamericanos, el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como cáncer, diabetes, hipertensión, colesterol, entre otras, se reduce entre 30 y 50%, es decir que las personas que realizan actividad física están menos expuestas que otras personas que tienen una vida sedentaria.

Moquegua, 08 de abril del 2013

DIRECCIÓN DE COMUNICACIONES

DIRECCION DE COMUNICACIONES:
moqueguacomunicaciones@yahoo.es; saludrrpp@yahoo.es; earanda@regionsaludmoquegua.gob.pe
Av. Bolívar s/n. Telefax: 053462196– Central: 053462217 Anexo 105 – RPC 953718850