

“Ponle corazón a tu salud”: Quillota invita a la comunidad a participar en jornada de prevención cardiovascular

En el marco del Mes del Corazón, SaludQuillota invita a las vecinas y vecinos de la comuna a participar en una jornada abierta y gratuita que combinará prevención, actividad física y educación para el cuidado de la salud cardiovascular.

La actividad “Ponle corazón a tu salud” se desarrollará este lunes 24 de agosto, entre las 09:00 y las 11:00 horas, en el centro de Salud Cardenal Raúl Silva Henríquez, en el sector Said, y busca generar un espacio cercano y entretenido para promover el autocuidado y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Anuncio Patrocinado

“Agosto es el mes del corazón. Por eso queremos invitar a la comunidad para el lunes 24 de agosto desde las 9:00 de la mañana hasta las 11:00 horas a una actividad que busca promover factores protectores cardiovasculares, fomentar el autocuidado y fortalecer hábitos de vida saludable, especialmente relacionados con la alimentación y la actividad física”, explicó Pamela Valencia, enfermera del Centro de Salud Cardenal Raúl Silva Henríquez.

La experiencia

Durante la jornada, la comunidad podrá acceder a distintos stands y actividades, para realizarse el Examen de Medicina Preventiva del Adulto (EMPA), además conocer como elaborar snacks saludables, juegos interactivos, desafíos y premios.

La propuesta también contempla baile entretenido, como una forma de incentivar la actividad física y demostrar que cuidar la salud puede ser una experiencia participativa y entretenida.

Prevención

Las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las principales causas de muerte en Chile y en el mundo. En nuestro país, cerca de un tercio de las muertes se relacionan con problemas cardiovasculares, mientras que una parte importante de los casos prematuros puede prevenirse mediante modificaciones en los hábitos cotidianos y el control oportuno de factores de riesgo.

En este contexto, la Atención Primaria de Salud tiene un papel fundamental en la prevención, acercando a la comunidad controles, orientación y herramientas que permitan detectar oportunamente factores de riesgo y adoptar estilos de vida más

“Ponle corazón a tu salud”: Quillota invita a la comunidad a participar en jornada de prevención cardiovascular

saludables.

¿Cómo cuidar nuestro corazón?

El cuidado de la salud cardiovascular comienza con acciones que pueden incorporarse progresivamente a la vida diaria. Entre ellas se encuentran mantener una alimentación saludable, disminuyendo el consumo de sal, azúcar y grasas y aumentando la incorporación de frutas y verduras; realizar actividad física de manera regular; evitar el consumo de tabaco; y mantener controles periódicos de peso, presión arterial y colesterol.

También es importante cuidar la salud integral, procurando reducir los niveles de estrés y mantener un descanso adecuado.

Estas acciones, junto con los controles preventivos, permiten reducir factores de riesgo y contribuir a una mejor calidad de vida, reforzando el rol de la prevención como una herramienta fundamental de la Atención Primaria de Salud.

y tú, ¿qué opinas?