

CON JORNADAS DEPORTIVAS Y DE SALUD PREVENTIVA

# Tierras Blancas y Guanaqueros conmemoraron el Mes del Corazón

**Durante la jornada los vecinos compartieron diversas actividades, cuyos ejes fueron el deporte y la promoción de la vida sana.**



Vecinos valoraron positivamente las actividades.

CEDIDA

EQUIPO EL DÍA

Coquimbo

Promoviendo la actividad física, la alimentación saludable, y la prevención de enfermedades cardiovasculares entre la comunidad de las localidades de Tierras Blancas y Guanaqueros, el municipio de Coquimbo, junto a los centros de salud familiar ubicados en los territorios, realizaron una serie de jornadas deportivas e informativas durante agosto y que, como cada año, reunieron a las y los vecinos para conmemorar el Mes del Corazón, y concientizar respecto a la importancia de su cuidado.

Durante estas actividades, las y los niños, jóvenes, adultos y personas mayores, compartieron y disfrutaron de clases gratuitas de baile entretenido, entrenamiento funcional y acondicionamiento físico, promoviendo a su vez, la realización de ejercicios para fortalecer la capacidad vascular, mejorar la circulación, y ayudar a prevenir o revertir ciertas dolencias o enfermedades.

Además, las y los profesionales de los centros de salud de ambas localidades, pusieron a disposición de la comunidad la realización gratuita de exámenes preventivos, como el EMPA y la toma presión, que permiten detectar posibles factores de riesgo. También, se brindó atención y asesoría en materia nutricional, considerando que la obesidad y la mala alimentación, inciden directamente en los problemas

de índole cardíaca.

En el caso de Tierras Blancas, la comunidad cerró la conmemoración del Mes del Corazón al interior del Parque Urbano, donde se valoró el desarrollo de iniciativas para cuidar su salud, tal como afirmó Katherine Araya, asistente a la jornada deportiva. "Estas instancias deberían repetirse más seguido, ya que benefician mucho a la comunidad. Este mes hemos participado de actividades deportivas, presentaciones y danza, todo lo cual, hace que nos mantengamos activos, ya que lo importante, es la actividad física para nuestro cuerpo. Además, del apoyo del CESFAM para cuidarnos de las enfermedades cardiovasculares", destacó.

Por su parte, Ana María Tejada, persona mayor que también se sumó a conmemorar el Mes de Corazón, manifestó que, "esta actividad es muy bonita,

porque sirve mucho para las personas de la tercera edad, que tenemos que cuidarnos harto. Llamamos a la comunidad a que cuiden su salud, en nuestro caso nos sentimos tomadas en cuenta, y participar nos sirve para cuidar nuestro corazón", comentó.

En tanto, la comunidad de Guanaqueros, también se sumó a la actividad de cierre de las jornadas deportivas y de salud preventiva, la cual, se desarrolló al interior del estacionamiento del cuerpo de Bomberos de la localidad, donde las y los participantes, también agradecieron la realización estas necesarias iniciativas.

## PREVENIR PARA NO LAMENTAR

Dando cuenta de la importancia de conmemorar el Mes del Corazón, y promover su cuidado, Sara Sulantay, kinesióloga del CESFAM Lila Cortés de

Tierras Blancas, explicó que, "estamos promoviendo la actividad física y el deporte durante el Mes del Corazón, para generar muchos beneficios en la salud, especialmente, en el ámbito de combatir y prevenir las enfermedades crónicas. Les invito a que se acerquen a los diferentes CESFAM, y a tener controles constantes con los profesionales para permanecer con una buena salud cardíaca. Promovemos no solo el tratamiento de enfermedades, sino que también, la prevención de ellas, junto a estilos de vida saludables", detalló.

La salud y el deporte son factores claves en la gestión municipal del alcalde de Coquimbo, Ali Manouchehri, buscando entregar una mejor calidad de vida a la comunidad, como aseguró Alejandro Galleguillos, delegado municipal de Tierras Blancas. "Es muy importante avanzar en la prevención de enfermedades cardíacas y, sobre todo, durante el Mes del Corazón. Junto a los CESFAM locales, organizamos una serie de actividades deportivas e informativas, que nos permitieron concientizar a nuestra comunidad al respecto. Nuestro alcalde se preocupa del bienestar de la gente de Coquimbo, y seguimos entregando oportunidades y condiciones para promover una vida sana y una mejor salud, como esta gran jornada deportiva realizada en nuestro Parque Urbano".

Por su parte, Delia Ramos, delegada municipal de Guanaqueros, agregó que, "junto a las y los profesionales de nuestra posta rural, realizamos una gran jornada deportiva e informativa para concientizar respecto a la importancia de cuidar la salud cardiovascular, además, de aprender respecto al correcto cuidado de nuestro corazón. Agradecemos la participación de nuestros adultos mayores, vecinos y vecinas, además, de los recintos educativos participantes, quienes, estamos trabajando conjuntamente para promover una mejor salud", concluyó.