

# Cormusaf conmemora el "Mes del Corazón"



En el marco del "Mes del Corazón", los profesionales de la salud de la Corporación Municipal de San Fernando (Cormusaf) reiteraron la importancia de la prevención y el cuidado cardiovascular con distintas actividades en las que se reforzó tener como hábito una alimentación sana y practicar ejercicio físico. La iniciativa denominada "Conoce tus Números" se ha desarrollado en los Cefam Centro y Cefam Oriente,

considerando que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en el mundo. De allí la necesidad de promover exámenes preventivos regulares para detectar a tiempo factores de riesgo, como la hipertensión, el colesterol elevado y diabetes. Asimismo, concientizar en la reducción en el consumo de tabaco y alcohol. "Como todos los años hemos planificado varias actividades. Estuvimos en la feria

libre, donde realizamos exámenes preventivos, ya que el lema de este año es "Conoce tus Números". También, hicimos el Master Chef Saludable, donde participaron nuestros funcionarios haciendo platos saludables, para la promoción de la alimentación saludable que este mes es tan importante, donde protegemos y cuidamos nuestro corazón", dijo Pamela Sepúlveda, enfermera encargada del Programa Cardiovascular del Cefam Centro. Por otra parte, la doctora Rosa Mendoza, médico encargada del Programa Cardiovascular del Cefam Oriente, junto con destacar

la iniciativa, explicó que esta cruzada se ha focalizado en enseñar a la comunidad cómo los factores de riesgo influyen directamente en las enfermedades del corazón; o cómo identificar síntomas de eventuales alteraciones que podrían conllevar a un desenlace fatal.

"Invitamos a nuestros usuarios a hacerse el examen médico preventivo, que es la primera puerta al diagnóstico a la hipertensión, la diabetes y otras problemáticas", sostuvo la profesional.

Por ello, junto con recomendar una alimentación saludable, reiteró la necesidad de realizar actividad física de forma regular: correr, caminar, montar en bicicleta o bailar.

