

# Comunidades rurales de La Serena cuidan su corazón con multitudinarias marchas

La Corporación Municipal Gabriel González Videla, a través de su equipo de Salud Rural, dio realce al Mes del Corazón, organizando entretenidas actividades en las que, mediante educación y movimiento, se promovió la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Con gran éxito de convocatoria y participación, se celebró en distintas localidades rurales de La Serena el Mes del Corazón, instancia destinada a promover en la comunidad la prevención de enfermedades cardiovasculares, causantes de la mayor cantidad de muertes en el país.

En los pueblos de Lambert, El Romero, Algarrobito y Las Rojas, el equipo de Salud Rural de la comuna coordinó, junto a distintas organizaciones sociales, caminatas y ferias saludables, en las que se promovieron hábitos de vida saludables que contribuyan al cuidado del corazón.

Antonella Dellaserra, nutricionista del área de Salud Rural destacó la importancia de realizar acciones que contribuyan a la prevención de patologías que afecten nuestro corazón. "Es sumamente importante realizar actividad física y complementar con alimen-



tación saludable, para poder prevenir enfermedades cardiovasculares, tales como la obesidad, hipertensión arterial y la diabetes tipo 2", dijo.

Por su parte, Ashley Rojas, estudiante de quinto básico del Colegio Lambert entregó sus impresiones respecto a su participación en la marcha "camina con el corazón, Lambert en Movimiento". "Fue una actividad muy bonita porque nos permitió saber cómo debemos cuidar nuestro corazón. Me pareció muy entretenida la caminata, como también, las actividades

artísticas que se realizaron", expresó.

Sara Ángel, presidenta del Consejo Consultivo de Salud de la posta El Romero señaló la importancia de la participación de la comunidad en este tipo de iniciativas. "Participaron estudiantes, apoderados, jardines infantiles, adultos mayores, a quienes se les explicó sobre cómo reforzar la promoción de hábitos de vida saludables, que hacen que nuestro corazón se encuentre en condiciones óptimas durante todo el año", afirmó.