AGOSTO: CESFAM Rinconada informa en el “Mes del Corazón”

Agosto 17, 2023

VIDEO/RINCONADA: Las enfermedades cardiovasculares corresponden a la principal causa de mortalidad en Chile, representando cerca de un tercio de todas las muertes del país. La mayoría de ellas se pueden prevenir si cambiamos nuestro estilo de vida, con una alimentación saludable, mayor actividad física, eliminando el cigarrillo y reduciendo el consumo de alcohol.

El 80% de las muertes prematuras por estas enfermedades cardiovasculares, podrían evitarse cambiando nuestros hábitos de alimentación por una dieta más saludable, consumir frutas y verduras, disminuir las grasas saturadas, sodio y abandonar hábitos como el alcohol y el cigarrillo y realizar actividad física constante.

Agosto es el “Mes del Corazón”, conmemoración que involucra un conjunto de actividades que busca promover en la población estilos de vida saludables y factores protectores para las enfermedades cardiovasculares. Destacamos de nuestras actividades como CESFAM; las clases de actividad física del Programa de Salud Cardiovascular (PCSV) pertenecientes al módulo de actividad física (MAF), y las correspondientes al Programa Elige Vida Sana (PEVS).

Es así que como CESFAM realizaremos una actividad educativa y comunicacional denominada el matinal del corazón a realizarse el próximo jueves 17 de agosto en el Centro Cultural Casona Rinconada, esto en el horario entre las 9:30 a 12:00 horas.

La actividad tiene como principal objetivo visibilizar la importancia de la salud cardiovascular, esto por medio de la implementación de talleres educativos para los participantes.

Los talleres serán de alimentación saludable, actividad física, podología, entre otros.

La actividad es abierta a la comunidad e invitando además a los grupos participantes de los PSCV, PEVS y Programa MAS.