



GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
OFICINA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”

Nota de Prensa N° 029 – 2013-GR.CAJ-DRSC/COMUNIC

Dirección Regional de Salud realizará campaña para prevenir la hipertensión arterial

Este martes 14 de mayo se celebra el Día Mundial de Lucha contra la Hipertensión Arterial y la Dirección Regional de Salud de Cajamarca (DIRESA) ha organizado diversas actividades de sensibilización y despistaje.

A través de la respectiva estrategia, se llevarán a cabo actividades preventivas y promocionales entre el 13 y el 19 del presente mes en todos los establecimientos de salud y en carpas ubicadas en puntos estratégicos de la ciudad.

De este mal, el médico internista del Centro de Salud “Simón Bolívar”, José Ramírez Sáenz, indicó que “esta patología es fácil de detectar y controlar pero necesitamos que las personas se acerquen para que sean revisadas por personal calificado, examen que es rápido y fácil”.

Indicó asimismo que esta “es una enfermedad silenciosa porque los que la padecen no presentan síntomas; lamentablemente cuando lo notan, la enfermedad ya ha hecho mucho daño en los órganos y en su salud”.

El especialista precisó que para combatir la hipertensión arterial es necesario adoptar un estilo de vida saludable ingiriendo alimentos ricos en potasio y fibra, tomar agua y realizar ejercicios regularmente.

Ramírez Sáenz recomendó también dejar de fumar, reducir la cantidad de alcohol que se toma, reducir el consumo de salud, disminuir el estrés y mantener un peso corporal saludable.

Finalmente recomendó acudir a la red de establecimientos para realizarse controles periódicos de descarte de esta enfermedad y quienes la padecen acatar rigurosamente las recomendaciones del personal calificado.

Se agradece su difusión.
Cajamarca, 13 de mayo de 2013.

DIRESA CAJAMARCA