

## **Exigen adoptar nuevos estilos de vida y realizar ejercicios para evitar problemas en la salud**

Durante celebración del Día contra la Hipertensión Arterial y campaña de despistaje organizado por la Diresa

El mensaje fue claro: desarrollar estilos de vida saludables, hacer ejercicio, disminuir la ingesta de sal, evitar el consumo de tabaco y alcohol y realizarse un control periódico para evitar o controlar la incidencia de la hipertensión arterial en la población de la región.

Por celebrarse ayer el Día de Lucha Contra la Hipertensión Arterial, la Dirección Regional de Salud de Cajamarca (Diresa) realizó una campaña informativa y de despistaje de esta enfermedad instalado en diversos puntos de la ciudad.

Para involucrar a una gran parte de la población, se instalaron carpas en lugares estratégicos como la plazuela La Recoleta, el Centro Comercial El Quinde, la Municipalidad Provincial de Cajamarca, el Hospital Regional y en la misma Diresa, entre otros.

Los centenares de personas que acudieron a estos lugares fueron atendido por médicos especialistas y controlaron su presión arterial y evitar, si estuviera presenta, que se presenten complicaciones en su salud en el futuro.

Como se conoce, la hipertensión arterial es conocida como “la muerte silenciosa” porque es asintomática siendo una enfermedad crónica que requiere la supervisión médica existiendo una prevalencia de 24% en nuestro país.

Cabe mencionar que en esta campaña participó la Red II de Salud y otras organizaciones con el fin de combatir esta pandemia que está presente en todo el mundo y se incrementa día a día.

