

# Con actividad física refuerzan el corazón en Tierras Blancas



A nivel mundial, durante el mes de agosto se conmemora el Mes del Corazón, instancia promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para reforzar la alerta ante las enfermedades cardiovasculares que representan la principal causa de mortalidad en Chile.

En ese contexto, la De-

legación Municipal de Tierras Blancas y los dos Cefam insertos en el territorio, celebrarán este mes con diversas actividades, que buscan promover en la población, estilos de vida saludables y factores protectores ante las enfermedades cardiovasculares.

Según datos del Minis-

terio de Salud, las enfermedades cardiovasculares son responsables de más de 30 mil muertes cada año y el 80% de ellas, podrían prevenirse cambiando nuestro estilo de vida; con una alimentación saludable, mayor actividad física, eliminando el cigarrillo y reduciendo el consumo de alcohol, de allí la importancia de los operativos de salud y las jornadas de actividad física que comenzaron este miércoles en el Cefam Lila Cortés de Tierras Blancas, que buscan educar a la población sobre los factores protectores para mantener un corazón sano.