LITORALPRESS

Fecha: 19-03-2024
Medio: El Insular
Supl. : El Insular
Tipo: Noticia general
Título: **Campaña municipal explica los riesgos de consumir exceso de sal**

Pág. : 12
Cm2: 402,1
VPE: $ 253.718

Tiraje: 2.500
Lectoría: 7.500
Favorabilidad: No Definida

Campaña municipal explica los **riesgos de consumir exceso de sal**

Cruzada recomienda dieta baja en sodio, alimentos frescos, hierbas aromáticas, especias y evitar productos con sello "Alto en Sodio".

Mediante el testeo de la presión arterial a pasajeros y público del Terminal de Buses de Puerto Montt, el Programa ASISTE (PA) y el Centro de Salud Renal Municipal (CSRM) se plegaron a la semana de informativa sobre consumo de sal.

La campaña denominada "Menos Sal Más Vida", ilustra –entre el 11 y el 17 de marzo– sobre los trastornos que puede generar el alto consumo de sal en el organismo.

Erick Santo del CSRM, explicó que el aumento de la presión arterial –fenómeno relacionado con altas dosis de sal– puede provocar infartos, accidentes cerebro vasculares (ACV) y Enfermedad Renal Crónica.

"Hay muchas personas que no se controlan. Que no tienen conocimiento de cómo está su salud. Estamos evaluando y ha llegado mucha. Evidencia el interés. Cabe especificar que muchas enfermedades son silenciosas. Que no aparecen hasta un evento complejo", detalló Santo.

DIETA EQUILIBRADA

Uno de los participantes, Marco Antonio Rosas, dijo que el testeo gratuito es beneficioso ya que gran parte de la población no concurre a un centro salud.

"Me parece bien que la gente que pueda tomarse la presión. A veces es difícil ir a un consultorio. Por lo demás, es gratis. La presión me salió bastante bien. Me dieron consejos para cuidar la salud", manifestó Rosas.

A la par, el pasajero Edgardo Torres subrayó que la hipertensión es una patología que no expresa síntomas. De la misma forma, destacó las orientaciones, con dieta equilibrada, para evitar dolencias renales.

"La hipertensión es una enfermedad silenciosa. Me demoré tres minutos y me dieron recomendaciones para mantener sanos los riñones y mantener una dieta equilibrada con poca sal", enfatizó Torres.

Los funcionarios de la municipalidad de Puerto Montt expusieron diversas alternativas para bajar la ingesta de sodio. Igualmente, recalcaron prácticas beneficiosas como aumentar la cantidad de alimentos frescos y cocinar con menos sal. De igual forma, utilizar especias, hierbas aromáticas y optar por alimentos sin etiquetas de "Alto en Sodio".