



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°5 JULIO 2016



LAS CAMINATAS DIARIAS MEJORAN LA SALUD CARDIACA

Las personas son menos propensas a tener hipertensión si viven en un vecindario donde se pueda caminar y que esté diseñado para fomentar que éstas caminen mientras realizan sus compras o actividades diarias, lo anterior fue evidenciado en un estudio canadiense.

Un segundo estudio, del 2012 en Osaka Japón, encontró que las personas que se desplazan al trabajo en autobús o tren son menos propensas a tener sobrepeso o a sufrir de diabetes o hipertensión.

Ambos estudios resaltan el impacto de una buena planificación urbana y de las políticas públicas en la salud de los ciudadanos, afirmó el Dr. Russell Luepker, profesor de epidemiología y salud comunitaria de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Minnesota, en Minneapolis.



Ambos estudios respaldan firmemente la necesidad que los diseños arquitectónicos de las ciudades, incluyan la actividad física en nuestras vidas, el Dr. Luepker comento sobre los informes: "Incluso algo tan sencillo como caminar a la tienda o usar el transporte público para ir a la oficina puede ofrecer beneficios a largo plazo, si se hace con suficiente frecuencia". Además de los beneficios que caminar otorga respecto al ejercicio, las personas que evitan desplazarse en coche se ahorran mucho estrés que no es bueno para la salud, comentó Luepker.

Pero esos hallazgos no significan que su salud cardiaca esté condenada si no vive en una ciudad donde se pueda caminar y que fomente el uso del transporte público. Aunque estos estudios se enfocan en los beneficios de caminar por motivos prácticos, lo que realmente muestran es que caminar de cualquier forma puede mejorar la salud del corazón, señaló la Dra. Stacey Rosen, vicepresidenta de salud de las mujeres del Instituto Katz de Salud de las Mujeres de Nueva York. "Caminar todos los días puede tener un impacto tremendo, aunque no sea hacia un destino", dijo Rosen. "Caminar es fácil, barato y seguro. No conlleva equipos complejos y se puede hacer desde nuestras mismas puertas". Dichos hallazgos se presentaron en la reunión anual de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) realizada en Noviembre del año 2015 en Orlando, Florida.

Fuente: Alimentate sano/HealthDay News (8.11.2015)

Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl