



# COMUNICADO DE PRENSA

Lunes, 17 de noviembre de 2014

Contactos:

Jillian Oliveras Maldonado

787-307-0257

Clarimar Arrufat Berastain

787-645-6831

## **DEPARTAMENTO DE SALUD EXHORTA A LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS**

*San Juan, PR* – Dentro del marco del Mes de Orientación, Prevención, Control y Reducción de la Obesidad, la Secretaria del Departamento de Salud del Estado Libre Asociado de Puerto Rico, doctora Ana C. Ríos Armendáriz, exhortó a los ciudadanos a que adopten estilos de vida saludables como método de prevención de enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad.

“El sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública significativo que ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial y en Puerto Rico. Actualmente, son las condiciones crónicas de mayor prevalencia en Puerto Rico, un 66.6 por ciento de la población adulta están sobrepeso u obesos,” puntualizó la doctora Ríos Armendáriz.

Según el Behavioral Risk Factor Surveillance System, para el año 2013 el 38.9 por ciento de los puertorriqueños mayores de 18 años estaban sobrepeso y el 27.6 por ciento estaba obeso, la prevalencia de obesidad siendo mayor en mujeres.

“El sobrepeso y la obesidad afectan de manera distinta a cada persona, pero siempre aumentan el riesgo de desarrollar una variedad de enfermedades o trastornos de salud como diabetes, cardiopatía, hipertensión, asma, osteoartritis, depresión e, inclusive, algunos cánceres como el de colon y mama,” precisó la Titular de Salud.





A su vez, la Secretaria de Salud hizo hincapié en los riesgos de la obesidad en niños y menores de 18 años de edad. “La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad en la adultez, muerte prematura y daños psicológicos. Además, los niños obesos presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular y resistencia a la insulina, sufren dificultad respiratoria y existe una mayor probabilidad de padecer de hipertención,” expresó.

Según la Organización Mundial de la Salud cada año mueren, como mínimo, 3.4 millones de personas a causa de obesidad y/o sobrepeso a pesar de ser ésta una condición en gran parte prevenible. La Titular de Salud ofreció algunos consejos para prevenir y reducir el sobrepeso y la obesidad:

- Haga al menos 30 minutos de actividad física diariamente
- Limite los alimentos altos en grasa
- Reduzca el consumo de bebidas azucaradas
- Aumente el consumo de frutas y vegetales

Los Internos de Nutrición y Dietética del Departamento de Salud, en colaboración con los Supermercados Plaza Loíza, están realizando recorridos por el supermercado sobre el consumo de frutas y vegetales y sus beneficios a la salud. Para más información puede comunicarse al 787-765-2929 x 4120 o por correo electrónico a [recorridodelsupermercado@gmail.com](mailto:recorridodelsupermercado@gmail.com). Además, el Departamento de Salud recomienda cesar de fumar y cuenta con la línea telefónica gratuita “Déjalo Ya” (1-877-335-2567) que ofrece consejería profesional, de manera confidencial, a aquellas personas que tomen la decisión de dejar de fumar.

###