

Comunicado de Prensa

7 de marzo de 2015

DEPARTAMENTO DE SALUD INSTA A LAS MUJERES A APODERARSE DE SU SALUD (Día Internacional de la mujer)

En el marco de la celebración del Día Internacional de la Mujer, la Secretaria del Departamento de Salud, Ana Ríos Armendáriz, instó a la población de féminas que viven en Puerto Rico a apoderarse de su salud tomando medidas preventivas para evitar el desarrollo de enfermedades.

“¡Mujer, apodérate de tu salud! Que este Día Internacional de la Mujer nos sirva como recordatorio de que cuidar de nuestra salud es parte de darnos valor e importancia como personas”, expresó la doctora Ríos Armendáriz.

Según el Informe de la Salud en Puerto Rico publicado en el año 2014 por la Secretaría Auxiliar de Planificación y Estadísticas del Departamento de Salud las enfermedades que tuvieron mayor impacto en términos de mortalidad en la mujer para el año 2012 fueron: cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y Alzheimer. “Según el Informe, un total de 2, 415 mujeres murieron de cáncer; 2,370 de enfermedades del corazón; 1,536 por diabetes; y 1, 309 de la enfermedad de Alzheimer. Dentro de las primeras causas de muerte en Puerto Rico, estas son las primeras cuatro que afectaron mayormente a las mujeres”, indicó la Titular de Salud.

De acuerdo con el Informe del Registro de Cáncer de Puerto Rico, el cáncer más común en mujeres, es el cáncer del seno. “Se ha visto que el 29.4 por ciento de los casos de cáncer en las mujeres, corresponden al cáncer de mama. Algunos factores de riesgo que pudieran aumentar las probabilidades de tener cáncer de seno incluyen: la obesidad, la inactividad física y el abuso de alcohol y/o tabaco”, mencionó la Funcionaria.

En cuanto a la prevención de las enfermedades cardíacas la Secretaria recomendó a las mujeres aumentar la actividad física y mejorar la alimentación. “De acuerdo a los datos del Puerto Rico Behavioral Risk Factor Surveillance System para el año 2013, solo el 28.1 por ciento de las mujeres de 18 años o más realizan la recomendación de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica. Por esta razón, les instamos a que incluyan rutinas de actividad física que vayan cónsonas a su estilo de vida. Además, es necesario que evitemos alimentos altos en colesterol LDL. Sustituya los alimentos fritos por alimentos asados o al vapor y aumente el consumo de vegetales y frutas. Fumar cigarrillo y consumir alcohol excesivamente, aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. Evite todo aquello que perjudica su salud”, recomendó.



Asimismo, la doctora Ríos Armendáriz, hizo referencia al Perfil Epidemiológico de la Diabetes en Puerto Rico publicado en el año 2013, el cual reveló que la mayor parte de los casos de diabetes en la Isla pertenecen a la población femenina de 65 años o más. “El estudio realizado por el Programa de Prevención de la Diabetes reveló que se puede demorar la aparición de la diabetes y en algunos casos prevenirla, si se logra la pérdida de peso (entre un cinco a un siete por ciento del total del peso corporal) realizando actividad física durante 30 minutos cinco días a la semana y mejorando la alimentación a una más saludable”, enfatizó.

A su vez, la Titular de Salud recomendó tomar medidas para detectar de manera temprana los signos y síntomas del Alzheimer en las mujeres. “La mayor parte de los casos de Alzheimer se registraron en la población de féminas de las edades de 85 años o más. Si usted o su familiar presenta señales de alerta como: dificultad para recordar, hacer las mismas preguntas una y otra vez, tener problemas para resolver operaciones sencillas de matemática, olvidar el camino para regresar a su hogar o extraviar objetos y colocarlos en lugares inusuales, visite a su profesional de la salud para que le oriente sobre qué pruebas de detección debe realizarse”, explicó.

La enfermedad de Alzheimer es prevenible, para tales efectos el Departamento de Salud recomienda poner en práctica los siguientes consejos:

- Comer saludable (disminuir las grasas saturadas y aumentar el consumo de nueces, pescado y legumbres).
- Disfrutar de actividades sociales (evitar el aislamiento).
- Ejercitar la mente (crucigramas, leer, rompecabezas, organizar su rutina)
- Actividad física (30 minutos diarios)
- Cuidar la salud cardiovascular y los niveles de azúcar en la sangre.
- Mantener una actitud positiva ante la vida.

Finalmente, la Secretaria de Salud concluyó: “Parte de amarse así misma incluye cuidar su salud, tomar decisiones que mejoren su estilo de vida. Una mujer que cuida su salud estará en mejor disposición para lograr sus metas y ayudar a los suyos. Este día de la mujer apodérese de su salud”.

###