

Organizan en Ciudad Guzmán 'Caminata por el corazón'

La comunidad del CUSUR realizará una caminata y paseo ciclista para concientizar sobre las enfermedades cardiovasculares

La comunidad del Centro Universitario del Sur (CUSur) realizará una caminata y un paseo ciclista desde las instalaciones universitarias hasta el centro histórico de Ciudad Guzmán, con el propósito de hacer hincapié de los riesgos de las enfermedades cardiovasculares que cobran la vida de 17.5 millones de personas al año.

Dicha actividad se enmarca en la celebración del Día Mundial del Corazón, que desde el año 2000 impulsa la Federación Mundial del Corazón y tiene lugar cada 29 de septiembre en una centena de países, entre ellos México, informó el maestro Ricardo García Cauzor, director de la división de Bienestar y Desarrollo Regional.

“Actualmente más de 17.5 millones de personas mueren al año por cuestiones relacionadas con las enfermedades cardiovasculares y de infarto, y esta cifra es el equivalente a la personas que fallecen por SIDA, tuberculosis, malaria, diabetes, incluyendo los diferentes tipos de cáncer; casi como si pensaras en la población del Distrito Federal, de ese tamaño es el problema”, detalló el académico.

De acuerdo con García Cauzor, la población puede revertir la estadística a partir de tres factores que determinan una vida saludable: la buena alimentación, el ejercicio o activación física y no fumar, “son tres elementos base para tener una vida sin problemas cardiovasculares”.

La caminata del próximo miércoles partirá a las 9:20 horas de las instalaciones del CUSur hacia el centro de la ciudad, 10 minutos después partirá el paseo ciclista con los integrantes del programa CUSur en bici, que diariamente emplean este medio como alternativa de transporte desde sus hogares a la universidad.

“En esta marcha van a ir profesores, estudiantes, trabajadores y público en general, y pretende llevar el mensaje de cuidar nuestra salud... Ya en la plaza, aproximadamente a las 10 horas tenemos programadas varias actividades, vamos a tener un módulo del área médica y enfermería donde se van a realizar determinaciones de glucosa, tomas de presión arterial, revisión de signos vitales y vamos a aplicar una encuesta sobre riesgos de enfermedades cardiovasculares”.

El jardín principal también albergará un módulo nutricional en donde se realizarán valoraciones antropométricas, recomendaciones de alimentación y charlas informativas sobre el uso de las grasas en la preparación de alimentos y el consumo de ciertos alimentos para prevenir este tipo de padecimientos.

En tanto, el área de deportes del CUSur ofrecerá tres actividades de activación física, con aeróbicos, baile de zumba y yoga. Mientras que profesores y estudiantes de Rescates, Emergencias y Protección Civil brindarán actividades de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios básicos.

Esta celebración del Día Mundial del Corazón contará además con la participación de prestadores de servicios de alimentos sanos, gimnasios, nutriólogos y médicos bariátricos o especialistas en el tratamiento y control de peso y obesidad, para que la ciudadanía conozca las alternativas saludables que ofrece la ciudad.

Los organizadores esperan una participación mayor a las 400 personas, y superar así la totalidad de caminantes y ciclistas del año pasado.

En este sentido, el Centro Universitario del Sur se sumó en marzo de 2011 al programa Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco y desde hace un año emprendió la iniciativa "CUSur en bici" donde los estudiantes emplean la bicicleta para transportarse desde sus hogares hacia la universidad y como una alternativa de activación física para la comunidad estudiantil.

Guadalajara, Jal., 1 de octubre de 2012

Texto y fotografía: CUSur

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Caminata por el corazón](#) [1]

[Día Mundial del Corazón](#) [2]

[Ricardo García Cauzor](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/organizan-en-ciudad-guzman-caminata-por-el-corazon>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/caminata-por-el-corazon>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/dia-mundial-del-corazon>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/ricardo-garcia-cauzor>