

Charla sobre "Salud y enfermedad en la vida moderna"



El 02 de Septiembre, en el marco del Programa Vida Sana, en el Salón Argentina del edificio Panamericana, el equipo médico Psicosocial invitó al doctor Oscar Villanueva, reconocido médico nutricionista, para que brinde una charla sobre las enfermedades modernas.

El tema central de la charla fue las enfermedades que predominan en la sociedad actual, tales como la obesidad, la hipercolesterolemia, la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares junto a las maneras que existen de prevenirlas.

A lo largo de toda la exposición, el médico fue incentivando a los presentes a realizar por lo menos un cheque médico anual completo (sangre, orina, índice de colesterol, electrocardiograma, etc.), realizar actividad física (caminar entre media hora y cuarenta minutos diarios) y un mantener plan de alimentación saludable. Estos tres aspectos determinan un óptimo estado de salud y una mejor calidad de vida.