



Las Estaciones Saludables son puntos de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) donde se realizan controles básicos de salud (medición del peso y talla, presión arterial, nivel de glucosa en sangre, colesterol, nivel de monóxido de carbono en aire espirado) y consejería en alimentación saludable.

Las actividades que se realizan en las Estaciones son las siguientes:

Actividad física: actividades gratuitas, en diferentes días y horarios para incorporar el deporte a tu rutina. Gimnasia, running, caminatas, elongación, yoga, bicicleta, y mucho más.

Actividades para niños: el objetivo es generar un espacio para que el niño pueda estar en movimiento y, de esta manera, fomentar la actividad física en edades tempranas.

Actividades para adultos mayores: se trata de un espacio para que los adultos mayores de 60 años encuentren un lugar donde poder interactuar con otros vecinos, realizar actividad física y ejercitar la mente con talleres de la memoria y lúdico-recreativos.

A partir de las prestaciones realizadas en las Estaciones Saludables, se obtuvieron los siguientes resultados:

La prevalencia de glucemia elevada aumenta considerablemente en mayores de 46 años y es mayor en hombres que en mujeres. A su vez, la prevalencia es mayor en aquellas personas con sobrepeso y obesidad.

La mitad de las personas del grupo etario mayor de 65 presenta registros elevados de presión arterial, mientras que en el grupo 30-45 esto se da en 1 de cada 4 personas.

Una de cada 3 presentó niveles altos de colesterol en sangre y las mujeres presentaron mayor prevalencia de colesterol elevado que los hombres.