



Recuerdan importancia del cuidado de la salud digestiva

La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Bajo ese lema los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia, que se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En ese sentido, en el Día Mundial de la Salud Digestiva, conmemorado el 29 de mayo, el doctor Aníbal Marecos, gastroenterólogo de la División Asistencia Médica, refirió que el aparato digestivo compone una serie de órganos unidos en un tubo largo y retorcido, comienza en la boca y se extiende hasta el ano, incluye el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso, así como el hígado, la vesícula y el páncreas, que se encargan de producir jugos (sustancias químicas) que ayudan en el proceso de la digestión.

Distintos problemas pueden afectar al estómago y al intestino. Por citar algunos de los trastornos: úlcera gástrica, intolerancia a la lactosa, cálculos biliares o piedras en la vesícula, hemorroides, problemas del hígado como los distintos tipos de hepatitis y la cirrosis, pancreatitis, infecciones intestinales u otros problemas de los intestinos como la celiaquía, la enfermedad inflamatoria intestinal y la diverticulosis.

La salud digestiva requiere la presencia constante y suficiente de nutrientes como la fibra y el agua, así como la inclusión de probióticos que favorezcan la flora intestinal. Todo ello junto con la actividad física dentro de la agenda de cada día. El profesional resaltó que al cuidar nuestra salud Digestiva estamos cuidando más que nada nuestros riesgos cardiovasculares, y otra forma de cuidar nuestra salud Digestiva es también cuidar nuestra salud Mental.