

El cantautor cubano sugirió a su público cantar juntos y hacer de aquella noche, algo inolvidable. 6B

SALUD. 3B Epidemia de diabetes
EVENTOS. 4B Recital de Yuri Honing Trío
GENTE. 16B Lee cumple 50 años

PASE LA PÁGINA SALUD 2B

PASE LA PÁGINA MÚSICA 7B

vivir [+]

La Prensa



IB LUNES 19 DE MARZO DE 2007

DE TODO UN POCO

Comparsas se organizan



LISTOS - Los directivos de las comparsas de Panamá se reunieron para arrancar la organización del Carnaval 2008. Aprobaron la creación de La Unión de Comparsas de Panamá, que se encargará de administrar los fondos de las actividades que se realicen en pro de estos grupos. El 1 de abril darán a conocer el calendario de actividades en cada barrio y los detalles del CD que saldrá a la venta en noviembre de 2007.

¿Qué hacer?



PREMIO LITERARIO - Ya está abierta la convocatoria para participar en I Premio Internacional de Novela Negra, de la editorial RBA que tiene una dotación de 166 mil 387 dólares. La extensión mínima debe ser de 150 folios. El plazo de admisión termina el 15 de junio de 2007. Se fallará el primer jueves de septiembre de 2007. Bases del concurso en el sitio de la librería ExedraBooks www.exedrabooks.com

EN DESTAQUE



EXPERTA EN DECORACIÓN VISITA PANAMÁ

Mary Cooper habla de su participación en Casa Cor, concepto nacido en Brasil. 14B

SALUD. DÍA INTERNACIONAL DE LA HIPERTENSIÓN.

No descuide su presión

La hipertensión arterial es un enemigo silencioso, al cual hay que prestarle atención, porque se podrían presentar accidentes cardiovasculares o infartos. Las causas que producen la presión son obesidad, consumo de alcohol y la adicción a los cigarrillos.

Cynthia Sánchez
csanchez@prensa

En Panamá muchas personas dicen: "sé que tengo la presión alta", pero de acuerdo con los cardiólogos son pocas las que buscan atención médica, y en consecuencia mueren por infartos o accidentes cardiovasculares.

Hoy se celebra el Día Internacional de la Hipertensión Arterial. "Los panameños deberían sacar tiempo para chequearse la presión", aconseja el cardiólogo Alberto Arrocha, quien explica que la hipertensión es una enfermedad que cada vez "toma más fuerza" en el país.

Esto se debe a que los panameños no llevan una alimentación sana y algunos no dejan de fumar y tomar alcohol. Lo más preocupante de la presión alta, —según Arrocha— es que es una enfermedad

silenciosa y de allí la importancia de que las personas de 40 años en adelante tengan un control médico que permita detectar el mal.

Por ejemplo, indica que con mucha frecuencia cuando una persona llega al médico no tiene ninguna molestia y cuando se le toma la presión, si la tiene alta, inmediatamente se le recetan medicamentos.

Pero expresa que en muy pocas ocasiones estos medicamentos (como enalapril) producen algún tipo de sintomatología adversa a los pacientes (tos, dolor de cabeza, edema en las piernas y episodios de asma), y los pacientes abandonan el tratamiento y por ello recaen. Cualquier presión arterial arriba de 140/90 debe ser tratada.

Comenta que hasta hace poco las estadísticas revelaron que en la población una de cada cuatro personas sufría de presión alta. Sin embargo, dice que recientemente las estadísticas han variado un poco y demuestran que sería uno de cada dos panameños.

FACTORES

La causa número uno que incide en producir hipertensión o agravarla es el alcohol. "Las personas que abusan del alcohol (vino, cerveza, ron y seco) están expuestas. Una o dos copas de vino no hacen daño, pero cinco, sí", dijo.

Otra de las condiciones que afecta adversamente en la hipertensión es la obesidad.

Un porcentaje significativo de la población tienen sobrepeso y "eso lo podemos observar en las calles".

Para evitar el sobrepeso lo primero que tienen que hacer los panameños es consumir los alimentos bajos en sal. "Y es que hay una tendencia general de añadir sal a las comidas cuando ya está servida y, eso es muy dañino", precisa el médico especialista.

Añade que para la toma de la presión se debe contar con un perfecto funcionamiento del equipo; personal médico y de enfermería calificado y con capacidad para identificar el significado de los datos obtenidos en la toma. **VEA 2B**

Las personas que abusan del alcohol (vino, cerveza, ron y seco) están expuestas a padecer de hipertensión.

Una o dos copas de vino no hacen daño; pero cinco, sí."

Alberto Arrocha, cardiólogo

Index Stock Imagery, Inc.



Hay tantas razones para Ser feliz

Encuéntralas en Multiplaza.



PANAMÁ

EL SALVADOR

HONDURAS

COSTA RICA

WWW.GRUPOROBLE.COM