



Brindan recomendaciones sobre la salud digestiva

Con el objetivo de promover la concienciación y el tratamiento sobre la salud digestiva, la Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División Asistencia Médica, recuerdan que cada 29 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Salud Digestiva.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, 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, el doctor Aníbal Marecos, profesional médico de la División Asistencia Médica, refiere que el aparato digestivo compone una serie de órganos unidos que 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.

El profesional comenta que diversos problemas pueden afectar al estómago y al intestino, como: 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 nutrimentos como la fibra y el agua, así como la inclusión de probióticos que favorezcan la flora intestinal.

Todo ello junto con la actividad física disminuye los riesgos cardiovasculares, como también favorece a la salud mental.