

El grupo japonés de la Agencia de Cooperación Internacional de Japón, JICA, esta conformado por 11 voluntarias, entre enfermeras, nutricionistas y fisioterapeutas, la que mantiene un convenio con la Junta de Beneficencia de Guayaquil, para impulsar proyectos educativos.

Las voluntarias, que vienen trabajando alrededor de dos años en diferentes regiones y ciudades del país, enfocan su campaña en las medidas de prevención en el campo de la salud bajo el concepto denominado para “Vivir Mejor” con el que aspiran lograr cambios de hábitos alimenticios en las personas.

En el Hospital Luis Vernaza, se organizaron tres stands para realizar las evaluaciones, “uno para las mediciones de peso, talla, control de la presión arterial y examen de glicemia; con estos parámetros las personas que presentaron algún problema cardiológico se los deriva al stand de asesoría cardiológica y dependiendo del tipo de problema, se les realiza una valoración más profunda para, finalmente, llegar al stand donde se imparten charlas de nutrición”, indicó Rosario Erazo, Coordinadora de Proyectos Hospitalarios del Hospital Vernaza.

Ai Kinoshita, voluntaria de JICA, indicó que “el control del peso, de la glicemia y una buena nutrición, son importantes para gozar de salud. El no hacerlo, puede ser riesgoso para toda personas; aquí en el Ecuador hay mucha incidencia de problemas cardiacos y de hiperglisemia”, subrayó la voluntaria japonesa, mientras atendía a Betty Realce, quien se encontraba en el Hospital Vernaza visitando a su hermano, “me enteré que estaban haciendo una campaña de control a las personas, pienso que este tipo de atención ayuda a prevenir tantas enfermedades que hay, y mucho más que todo es gratuito, ya que es difícil hacerlo particularmente. Si no fuera gratis no estuviera aquí” manifestó Realce.

Miki Nakata, nutricionista del grupo, se encargó de dictar la charla sobre nutrición básica a casi un centenar de personas que se dieron cita en la plazoleta del Hospital donde se levantaron las carpas: Recomendó incluir más verduras y frutas en la alimentación de los ecuatorianos.

La nutricionista sugiere identificar por colores los alimentos. El rojo esta presente en las carnes, huevos, soya, leche, mariscos, lentejas, yogurt, etc., son proteínas y ayudan a formar los músculos, la sangre, los dientes y los huesos. Los de color verde son las verduras y las frutas, aportan con las vitaminas, minerales, fibras y potasio; y, el amarillo, en los cereales, tubérculos, grasas y aceites.

Una buena alimentación acompañada de ejercicios previene las enfermedades, es una medicina preventiva, acotó Miki Nakata. Las carpas estuvieron atendiendo los últimos 3 días.