



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

---

Ciudad de México, lunes 30 de marzo de 2020  
No. 156/2020

# BOLETÍN DE PRENSA

## Exhorta IMSS a personas con obesidad a extremar auto cuidado para reducir riesgos de contagio por Coronavirus

- Realizar las medidas de higiene, estrategia efectiva para evitar enfermedad respiratoria por COVID-19.
- Quedarse en casa si se tienen padecimientos respiratorios leves, insisten especialistas del Seguro Social.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hizo un llamado solidario a las personas con obesidad a quedarse en casa, extremar las medidas de higiene y en su auto cuidado ante la contingencia por COVID-19, a fin de evitar contagios o complicaciones por enfermedades respiratorias.

Este grupo de población debe extremar las medidas de prevención, debido a que su sistema inmunológico es vulnerable, destacó la doctora Julia del Carmen Rodríguez García, Jefe de Área en la División de Promoción de la Salud, quien explicó la importancia del lavado de manos frecuentemente con agua y jabón durante 40 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de limpiar la nariz, toser y estornudar, así como al llegar a casa.

Otra opción de higiene, añadió, es usar desinfectante de manos que contenga 70 por ciento de alcohol; si éstas se ven sucias, lavarlas con agua y jabón, evitar contacto directo con personas que tienen síntomas de enfermedad respiratoria y no acudir a lugares cerrados con mucha gente.

La especialista del IMSS resaltó que ante la presencia de algún malestar, las personas no deben auto medicarse, y al estornudar o toser deben cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, tirar el pañuelo en bote de basura con tapa o en una bolsa para luego echarla en la basura.





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Añadió que se debe evitar tocar la cara, ojos, nariz y boca con las manos sucias, limpiar y desinfectar objetos y superficies de uso frecuente como mesas, escritorio, celular, lentes, entre otros.

Destacó que mantener una sana distancia de 1.5 m entre las personas es una medida indispensable para evitar el contagio.

La doctora Rodríguez García subrayó la importancia de quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios leves y acudir a atención médica si presentan datos de alarma como:

- o Dificultad para respirar, falta de aire, opresión o dolor en el pecho.
- o Coloración morada de la piel.
- o Confusión mental o desmayo.
- o Vómito o diarrea persistentes.

Recomendó que para que las personas con obesidad conserven su salud deben modificar su estilo de vida y realizar una alimentación saludable y actividad física mínimo 30 minutos diarios cinco días a la semana con calentamiento previo y enfriamiento al finalizar.

Durante la Jornada Nacional de Sana Distancia hay que mantenerse en casa y procurar estar activos, buscar apoyo en videos para ejercicios, o hacer alguna actividad física como gimnasia o baile para no estar acostado o sentado por largos períodos del día.

Por su parte, la licenciada en Nutrición, Ana Livier Medrano Lerma, adscrita a la División de Promoción a la Salud, afirmó que la alimentación y estado de nutrición de una persona son factores importantes que contribuyen al sistema inmunológico, es decir, las defensas del cuerpo que combaten infecciones de bacterias y virus.

Indicó que son esenciales los alimentos que nos aportan carbohidratos (cereales integrales y frutas), proteínas (pescado, pollo, carne de res, huevo, frijol, lentejas), grasas (aceites vegetales, aguacate, nueces, almendras) y vitaminas y minerales (verduras y frutas) para fortalecer el sistema inmune y que éste pueda responder a las enfermedades.

Dijo que en las personas que gozan de buena salud y mantienen un peso adecuado, su sistema inmunológico funciona adecuadamente, de lo contrario, si existe





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

desnutrición u obesidad el sistema inmunitario se debilita al suprimir sus funciones y las enfermedades virales pueden afectar más.

Ante la situación de contingencia, Medrano Lerma sugirió opciones alimenticias para que las personas no salgan de casa: tener siempre verdura y fruta, especialmente cítricas como la naranja, guayaba, mandarina, toronja, fresas, limón, entre otras, pues fortalecen el sistema inmune.

La nutrióloga señaló que las verduras se pueden cocer, picar y posteriormente congelar al igual que los alimentos de origen animal como el pollo, pescado y carne, así como frijoles y lentejas.

Recordó que se deben tener paquetes de alimentos básicos para cocinar como arroz, pasta, frijoles, habas, lentejas, huevo, leche descremada y avena; sin olvidar las tortillas, que pueden mantenerse en refrigeración.

También recomendó tener en la cocina harina de maíz para preparar tortillas hechas en casa, sopes o tlacoyos al comal, o bien harina de trigo para hacer pan casero.

La especialista en Nutrición del IMSS aconsejó preferir cereales integrales como la avena, arroz, pan o galletas integrales. Disminuir el consumo de grasas de origen animal como mantequilla, manteca, tocino y margarina, evitar refrescos, jugos enlatados, galletas, cereales azucarados, dulces, postres o comida lista para preparar, en razón de que los productos industrializados no contribuyen a fortalecer las defensas y lo único que ocasionarán será subir de peso.

--- oOo ---

