



GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, martes 10 de agosto de 2021
No. 351/2021

BOLETÍN DE PRENSA

Con estrategia NutrIMSS el Seguro Social orienta para reducir kilos acumulados por confinamiento de COVID-19

- **Se recomienda combinar ejercicios de fuerza y cardiovascular en espacios abiertos, con sana distancia, higiene de manos y uso de cubrebocas.**

Para seguir un plan de alimentación saludable y reducir la masa corporal que en el marco de la emergencia sanitaria se incrementó cuatro kilos en promedio, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) cuenta con la estrategia NutrIMSS "Aprendiendo a comer bien".

El doctor Diego Balcón Caro, coordinador de Programas Médicos en Nutrición de la División de Promoción de la Salud, señaló que si los pacientes siguen las indicaciones de alimentación y ejercicio conforme las recomendaciones, pueden perder un kilogramo por mes, sin consecuencias nocivas a la salud.

"En un periodo de cuatro meses se podría recuperar el peso que tenían previo a la pandemia y continuar la pérdida de kilos extra", afirmó.

Dijo que otro componente de la estrategia NutrIMSS son las sesiones educativas grupales donde se orienta a los pacientes sobre habilidades para llevar una alimentación saludable y lograr el control de sus enfermedades crónicas; estas actividades sólo se realizan en entidades con semáforo epidémico en color verde.

El especialista del Seguro Social señaló que la inactividad física derivada del confinamiento tuvo como consecuencia el aumento de peso en la población mexicana, por ello el IMSS también recomienda realizar actividad de tipo cardiovascular: caminar, correr, andar en bicicleta, y ejercitar zonas musculares en brazos, tronco y piernas.





GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

Balcón Caro añadió que el IMSS desarrolla el proyecto "Pierde kilos, gana vida" en su fase piloto en algunas Unidades de Medicina Familiar (UMF), el cual tiene por objetivo que derechohabientes con sobrepeso y obesidad reciban atención integral por el médico familiar, nutricionista y, en algunos casos, por personal de Psicología.

Indicó que "los malos hábitos se agravaron en este periodo de cuarentena por una mayor disposición de los alimentos, generalmente altos en carbohidratos", además, disminuyó considerablemente el nivel de actividad física, los desplazamientos a los centros de trabajo o instalaciones escolares.

Destacó que la actividad física es fundamental para evitar o contener el avance de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

Recomendó a la población realizar ejercicio en casa, y si lo hacen en espacios abiertos la sugerencia es practicarlo en espacios y horarios poco concurridos, respetar la sana distancia, llevar alcohol gel, toallas desinfectantes y procurar no retirarse el cubrebocas para reducir la posibilidad de contagio de COVID-19.

Dijo que la Organización Mundial de la Salud recomienda que se lleven a cabo al menos 150 minutos de ejercicio a la semana y el exhorto es extender este lapso a una hora de entrenamiento continuo la mayor cantidad de días que sea posible.

--- o0o ---

