



En Módulos PrevenIMSS se promueven acciones y consejería para lograr una salud física adecuada

- **Por el estereotipo de masculinidad, es común que no se acuda a los servicios de salud para recibir acciones preventivas o curativas, lo que retrasa la identificación y tratamiento de enfermedades crónicas: doctor Alan Santana.**

Lograr una adecuada salud física requiere la adopción de un estilo de vida saludable que involucre la práctica constante de actividad física, alimentación correcta, detección oportuna de enfermedades, el tratamiento de las ya existentes, así como ejercer una sexualidad responsable, apoyo que se brinda en los Módulos PrevenIMSS en las Unidades de Medicina Familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El doctor Alan Moisés Santana Ramírez, coordinador de Programas Médicos de la División de Promoción a la Salud, destacó que los varones afrontan diversos retos para conseguir una salud física plena por malos hábitos alimenticios, sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco e incluso drogas, así como accidentes y lesiones.

“Por el estereotipo de masculinidad se tienen comportamientos de riesgo que llevan a percances por manejar en estado de ebriedad, a conductas sexuales de riesgo, y es común que no se acuda a los servicios de salud para recibir acciones preventivas ni curativas, lo que hace complejo identificar y tratar padecimientos como diabetes, hipertensión, dislipidemia, cirrosis e incluso algunos tipos de cáncer de manera oportuna”, enfatizó.

El doctor Santana Ramírez detalló que en el Seguro Social se promueven acciones que tienen como objetivo que cada derechohabiente tenga una mejor salud física:

-Realizar actividad física un mínimo de 30 minutos al día con actividades sencillas como caminata o subir escaleras, e ir incrementando de manera paulatina a una hora, pudiéndose también realizar trote, natación o practicar algún deporte como fútbol, basquetbol o béisbol.

-Acudir una vez al año a los módulos de PrevenIMSS a realizarse un chequeo que permita identificar oportunamente sobrepeso y obesidad con la medición de peso y talla, así como la detección temprana de enfermedades crónicas, infecciosas, como la Hepatitis C, y del cáncer de próstata.

-Disminuir o evitar el consumo de alcohol, ya que predispone a sufrir accidentes, cirrosis y cáncer de hígado; y el tabaco, que puede provocar algunos tipos de cánceres o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.



-Tener una alimentación saludable, con desayuno, comida y cena que incluya siempre frutas y verduras, productos de origen animal, leguminosas y cereales, así como dos colaciones; tomar de seis a ocho vasos de agua simple al día y evitar alimentos ultra procesados.

-Inscribirse en estrategias como las sesiones NutriMSS: Aprendiendo a comer bien, Pasos por la Salud y Ella y Él con PrevenIMSS. Además, pacientes con enfermedades crónicas u obesidad pueden ser referidos a Unidades de Operativas de Prestaciones Institucionales (UOPSI) donde se brindan diversos talleres y actividades físicas a través del Programa de Atención Social a la Salud (PASS).

--- oOo ---

LINK FOTOS

<https://bit.ly/3imU8Ti>

LINK VIDEO

<https://bit.ly/3h2263Q>