



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, jueves 12 de noviembre de 2020.

No. 765/2020

# BOLETÍN DE PRENSA

## IMSS enfrenta reto de sobrepeso y obesidad ante confinamiento y falta de ejercicio; opera alternativas digitales

- El 12 de noviembre se conmemora el Día Mundial contra la Obesidad; esta es una enfermedad que propicia otras como las cardiovasculares, diabetes, hipertensión e incluso cáncer.
- Está disponible para descarga la Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física con 28 menús saludables, y con CHKT en línea se identifican factores de riesgo.

Ante el confinamiento con motivo de la emergencia sanitaria por COVID-19, que ha significado a un importante sector de la población mantenerse en casa, particularmente niños, jóvenes y adultos mayores, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) afronta el reto de ofrecer opciones para evitar el aumento de peso y opera alternativas digitales como CHKT en línea y la descarga de la Cartera de Alimentación y Actividad Física.

“El pasar tanto tiempo en casa y no llevar una alimentación saludable y si sumamos la falta de ejercicio, no poder ir a los gimnasios o a los parques, esto nos lleva a que las personas suban de peso”, afirmó Ana Livier Medrano Lerma, supervisora de Nutrición en la División de Promoción a la Salud.

El personal Nutricionista Dietista da orientación alimentaria individual en las salas de espera de las Unidades de Medicina Familiar (UMF) y entrega la Cartera de Alimentación y Actividad Física, que contiene con recomendaciones para el control del peso corporal y 28 menús saludables, la cual está disponible para descarga en la liga <https://bit.ly/32eQPUM>

Medrano Lerma mencionó que otra forma que ofrece el IMSS para conocer su estado de salud, es CHKT en Línea, en la liga <http://www.imss.gob.mx/chkt> o en la aplicación IMSS Digital para celulares y tabletas, al contestar un sencillo cuestionario es posible conocer los factores de riesgo y la posibilidad para desarrollar alguna enfermedad crónica, seguido de la invitación para acudir al Módulo PREVENIMSS de la UMF que le corresponda al derechohabiente.





GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

---

Además, a través de las redes sociales del IMSS se han otorgado consejos de alimentación saludable durante el confinamiento; rutinas de actividad física en vivo y la publicación de infografías, además de cursos en línea a través de la plataforma CLIMSS como “Estilos de vida y diabetes”, “Envejecimiento saludable”, “Cuidado de los riñones”, “El ABC de la obesidad”, “Cuidando tu corazón, hipertensión”, entre otros.

Debido a la pandemia por COVID-19, las actividades educativas en grupos como NutriMSS se encuentran suspendidas hasta que el semáforo epidemiológico se encuentre en verde, en tanto la consulta de Nutrición a derechohabientes se reanuda en semáforo amarillo.

Dijo que datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019 señalan que 75.2 por ciento de la población mexicana de 20 años y más padece de sobrepeso y obesidad.

Añadió que el exceso de grasa en el organismo implica mayor posibilidad de sufrir diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon o mama o apnea del sueño, que afecta la calidad de vida, informó la especialista con motivo del Día Mundial contra la Obesidad, que se conmemora el 12 de noviembre.

La supervisora de Nutrición en la División de Promoción a la Salud aconsejó picar verduras como jícama, pepino y zanahoria el fin de semana, para que de lunes a viernes los menores tengan a la mano opciones saludables entre comidas, particularmente si ambos padres deben salir a trabajar.

--- oOo ---

