



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, viernes 24 de julio de 2020

No. 500/2020

### **BOLETÍN DE PRENSA**

#### **Autocuidado, primera acción para conservar la salud, prevenir y controlar enfermedades: IMSS**

- **La estrategia PrevenIMSS, una de las principales herramientas para fomentar la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.**
- **Este 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) fomenta el autocuidado de las personas antes de nacer, con acciones previas al embarazo y durante la gestación, con el objetivo de mantener la salud y prevenir enfermedades.

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado que se conmemora este viernes 24 de julio, esta iniciativa involucra a la población, profesionales de la salud, autoridades y medios de comunicación para difundir consejos de autocuidado las 24 horas del día los 7 días de la semana (24/7).

En las Unidades de Medicina Familiar (UMF) se cuenta con la estrategia PrevenIMSS, que consiste en atención preventiva integral con acciones de promoción de la salud, evaluación del estado de nutrición, prevención, detección y control de enfermedades, así como de salud sexual y reproductiva por grupo de edad y sexo, destacó el doctor Carlos Benito Armenta Hernández, Jefe del Área Promoción y Educación en el Ciclo de Vida.

Añadió que en el Primer Nivel de Atención se cuenta con las Guías para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS de niñas y niños, adolescentes, mujeres, hombres y adultos mayores, con recomendaciones sobre importancia de la educación para la salud, vacunación, beneficios de realizar actividad física y alimentación sana.

El doctor Armenta Hernández dijo que estas guías también abordan el evitar factores de riesgo como consumo de tabaco, alcohol y drogas; uso de medicamentos con responsabilidad, tener descanso reparador y buenas prácticas de higiene, entre otros temas.





GOBIERNO DE  
MÉXICO



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Informó que el equipo multidisciplinario en Segundo y Tercer Nivel de Atención, promueve el autocuidado enfocado en prevenir y retrasar complicaciones de alguna enfermedad, según las características individuales.

Subrayó que el personal de salud del Seguro Social está capacitado para emitir consejos relacionados con el autocuidado, siempre que está en contacto con los derechohabientes.

El Jefe del Área Promoción y Educación en el Ciclo de Vida, resaltó que para fortalecer el autocuidado, el IMSS ha desarrollado diferentes programas como ChiquitIMSS Junior, ChiquitIMSS, JuvenIMSS Junior, JuvenIMSS, Ella y Él con PrevenIMSS, Envejecimiento Activo PrevenIMSS, Embarazo PrevenIMSS, Pasos por la Salud, Yo puedo, NutrIMSS, DiabetIMSS, CHKT en Línea y el Modelo de Prevención de Enfermedades Crónicas, entre otros.

El mensaje del Seguro Social en esta fecha, dijo, es cuidarse a sí mismo, preguntar qué necesito y dar una respuesta honesta, la cual puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo o tan difícil, como identificar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo, indicó el doctor Carlos Benito Armenta Hernández.

Los aspectos emocionales y mentales son esenciales en el autocuidado, por lo que además el IMSS impulsa actividades educativas, recreativas y sociales, a través de Centros de Seguridad Social, de Extensión de Conocimientos, Guarderías, Teatros y Centros Vacacionales.

Invitó a las personas a acercarse al IMSS para recibir orientación, conocer e inscribirse a los diferentes programas, así como revisar la información disponible en el sitio [www.imss.gob.mx/salud-en-linea](http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea) que ofrece diversos materiales para cuidar la salud.

--- oOo ---

