



Ciudad de México, miércoles 26 de enero de 2022  
No. 040/2022

## BOLETÍN DE PRENSA

### Estilo de vida activo y saludable en personas con enfermedades crónicas, evita complicaciones por COVID-19: IMSS

- Apegarse a tratamiento, recomendaciones médicas y continuar medidas sanitarias, disminuyen la probabilidad de contagiarse de COVID-19.
- El riesgo de tener enfermedad grave aumenta en personas adultas mayores de 60 y más años de edad, así como otros grupos de edad con padecimientos crónicos.

Para evitar complicaciones ante un contagio de COVID-19, las personas con padecimientos crónicos deben mantener un estilo de vida activo y saludable, seguir las recomendaciones médicas, apegarse al tratamiento y continuar las medidas sanitarias, destacan especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El doctor Carlos Benito Armenta Hernández, Jefe de Área de Promoción y Educación en el Ciclo de Vida, en la División de Promoción a la Salud, explicó que las personas con diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, obesidad, cáncer, insuficiencia renal o hepática, VIH/SIDA y enfermedades pulmonares como asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) son más susceptibles de padecer enfermedad grave en caso de infectarse por el virus SARS-CoV-2.

Añadió que el riesgo de tener complicaciones aumenta en personas adultas mayores de 60 años y más de edad, así como en otros grupos de edad con estos padecimientos crónicos, incluyendo algunas situaciones que puedan debilitar el sistema inmunitario como en el caso de trasplantes, tratamientos oncológicos o uso de medicamentos que debilitan las defensas del organismo.

Por ello, subrayó que las personas con estas condiciones de salud deben llevar una dieta balanceada y realizar actividad o ejercicio físico de acuerdo a indicación médica, para fortalecer su organismo y reducir posibles riesgos de contagio debido a que la pandemia continúa vigente.

Resaltó que este grupo de población vulnerable no debe olvidar el lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con gel a base de alcohol, uso correcto



de cubrebocas, que proteja nariz y boca, mantener sana distancia, evitar saludos de mano, beso o abrazo, además del protocolo de etiqueta al toser y estornudar.

El especialista adscrito a la Coordinación de Unidades de Primer Nivel, reiteró que las personas con padecimientos crónicos deben procurar espacios con buena ventilación, evitar conglomerados y lugares cerrados como medidas adicionales de prevención.

Dijo que tanto quienes tienen COVID-19, como las personas que los cuidan deben estar atentos a signos de alarma como dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, confusión o incapacidad para despertarse o permanecer despierto y buscar atención en los servicios de Urgencias del IMSS, donde se realizan los protocolos de seguridad e higiene para derechohabientes y personal de salud.

El doctor Armenta Hernández, reiteró la recomendación de que las personas con enfermedades crónicas, continúen el tratamiento establecido, acudan con confianza a las Unidades de Medicina Familiar para su control y vigilancia, o en caso de necesitar atención médica, pues se cuenta con filtros en las entradas y todas las medidas de prevención y contención de COVID-19.

Reiteró que vacunarse contra COVID-19 constituye una importante medida de prevención contra la enfermedad, además de realizar todas las demás acciones preventivas para evitar contagios.

Indicó que en caso de toser o estornudar, se debe practicar la técnica de etiqueta (con mascarilla dentro del ángulo interno del codo) o utilizar un pañuelo desechable el cual deberá tirar a un bote de basura con tapa y posteriormente lavar las manos, al saludar evitar contacto, recordando que un “hola” es suficiente, limpiar frecuentemente superficies de uso común, vacunarse y contar con el refuerzo si forma parte de grupos de riesgo, evitar reuniones, convivir solo con las personas que habitan tu casa, mantener espacios ventilados y evitar lugares cerrados y/o concurridos.

--- oOo ---