



GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, miércoles 24 de noviembre de 2021

No. 529/2021

BOLETÍN DE PRENSA

Medición de peso y talla una vez al año, alimentación saludable y realizar ejercicio para evitar sobrepeso y obesidad: IMSS

- Mujeres de 50 a 59 años de edad, grupo de población con mayor exceso de peso.
- La obesidad es un detonante para múltiples enfermedades y la antesala de diabetes, hipertensión arterial, dolor articular y algunos tipos de cáncer.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) invita a sus derechohabientes para que acudan a los Módulos PrevenIMSS, con el médico familiar y/o el personal de Nutrición y Dietética, a fin de recibir el chequeo PrevenIMSS por lo menos una vez al año que incluye la medición de peso y talla y la orientación alimentaria, que tiene por objetivo evitar o reducir el sobrepeso y la obesidad.

La doctora Julia del Carmen Rodríguez García, jefa del Área de Nutrición y Salud en el Primer Nivel de Atención del IMSS, afirmó que en la actualidad 7 de cada 10 adultos tienen exceso de peso, la mayor prevalencia de obesidad se da en las mujeres de 50 a 59 años y en hombres de 30 a 39 años, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020.

Detalló que en las Unidades de Medicina Familiar (UMF) personal de Enfermería pesa y mide la estatura a las y los derechohabientes, les informa si tiene peso normal, sobrepeso u obesidad y les otorgan orientación alimentaria.

Posteriormente, el médico familiar valora al paciente con obesidad y en unidades con servicio de Nutrición se lleva a cabo la estrategia "NutrIMSS Aprendiendo a comer bien" para personas con enfermedades crónicas, sesión educativa en la que aprenden los grupos de alimentos y raciones para una alimentación saludable y a beber agua simple potable como la mejor forma de hidratación.

La doctora Rodríguez García indicó que después de asistir a la sesión educativa grupal, se da seguimiento individual en la consulta de Nutrición para la elaboración de un plan de alimentación personalizado y la evaluación de resultados en consultas subsecuentes.





GOBIERNO DE
MÉXICO



Unidad de Comunicación Social

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

Explicó que la obesidad es un detonante de múltiples enfermedades, “es la antesala por ejemplo para la diabetes, para la hipertensión e inclusive para algunos tipos de cáncer como es de mama y colon”.

Señaló que también el exceso de peso condiciona problemas en articulaciones, en particular a las rodillas; daño en páncreas e hígado que puede llevar a cirrosis e incluso cáncer; además de complicaciones en corazón que lleve a isquemia o a infarto, por la grasa y el exceso de azúcares que se transforman en triglicéridos y que circula a través de la sangre.

Agregó que este año dio inicio el programa “Pierde Kilos, Gana Vida” para derechohabientes de 20 y más años con sobrepeso u obesidad, en el que recibe una atención integral del equipo de salud y con seguimiento en Medicina Familiar y Nutrición. El programa está en por lo menos una UMF de cada Oficina de Representación del IMSS en los estados y continuará su expansión.

El señor José Luis Martínez Ferrer, derechohabiente de la UMF No. 26 del IMSS en la Ciudad de México, tiene diabetes y por esta condición comenzó a recibir atención en Nefrología por la descompensación en sus niveles de glucosa y posible daño renal.

Señala que gracias a la intervención de su médico familiar y del personal de Nutrición, logró perder de tres a cuatro kilos, pero más importante aún, normalizar sus valores de glucosa y evitar la diálisis, esto al cumplir con las indicaciones de alimentación saludable, de realizar actividad física y seguir el tratamiento de diabetes.

“Me siento bien, he podido ejercitarme, ya no me canso al subir las escaleras o al caminar mucho, antes me fatigaba y ahora ya no, he salido adelante y he logrado lo que me he propuesto. Hasta ahorita estoy satisfecho con las atenciones y los resultados”, resaltó el paciente.

---oOo---

