



## Con estrategias educativas, fortalece IMSS el autocuidado y la cultura de prevención en hombres de 20 a 60 años y más

- Son cuatro los programas educativos que dirige el IMSS a los hombres: Ella y Él con PrevenIMSS, Yo Puedo, Pasos por la Salud y Envejecimiento Activo.
- En las 1,500 UMF también se ofrecen acciones de detección como es el chequeo PrevenIMSS.

A través de diversas Estrategias Educativas de Promoción de la Salud PrevenIMSS, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) fortalece el autocuidado y la cultura de prevención de enfermedades crónico-degenerativas en hombres de 20 a 60 años de edad, todo ello, como parte del proceso de atención a la salud, que permiten brindar temas básicos de educación para la salud enfocados a cada grupo de edad.

En el marco del Mes de la Salud Integral del Hombre, la coordinadora de Programas de Trabajo Social en el Primer Nivel de Atención, Nora Angélica Abundis Villanueva, detalló que las estrategias Ella y Él con PrevenIMSS, Yo Puedo, Pasos por la Salud y Envejecimiento Activo están dirigidas a los hombres sanos y con padecimientos crónico-degenerativos en las Unidades de Primer Nivel que cuentan con Trabajo Social.

Explicó que la estrategia “Ella y Él con PrevenIMSS” está dirigida a hombres y mujeres de 20 a 59 años de edad. Se brindan pláticas grupales e individuales sobre violencia intrafamiliar, adicciones, autoestima, salud mental y sexual, manejo del estrés y las emociones, entre otros.

“Esta es una estrategia educativa integral de PrevenIMSS que corresponde a una respuesta institucional cuya finalidad es lograr disminuir la morbi-mortalidad asociada a los riesgos y daños más frecuentes en esta etapa de la vida, la cual, sentará la base para un envejecimiento activo y saludable”, apuntó.

La Trabajadora Social Abundis Villanueva indicó que con la estrategia “Yo Puedo”, se fomenta el cuidado personal de la salud está dirigida a personas con diabetes, sobrepeso y obesidad; aquí se busca reforzar “factores de protección, habilidades para la vida, cambio de hábitos saludables, estados de ánimo óptimos y apego a los tratamientos”.

Entre los aspectos que se abordan en este programa se encuentran los beneficios de la actividad física, el consumo de alimentos saludables; la promoción de herramientas para la vida en cuanto al conocimiento de sí mismo y el cuidado general de la persona; la identificación de hábitos y conductas nocivas que afectan la calidad de vida, así como establecer mecanismos y compromisos para modificarlos.



La especialista del IMSS refirió que el programa “Pasos por la Salud” consta de 12 sesiones para la población derechohabiente, en las que se tratan diversos temas de salud preventiva y está dirigido a hombres y mujeres con sobrepeso u obesidad.

“Los pacientes con prevalencia al sobrepeso son dirigidos a Trabajo Social y de ahí a Nutrición donde se diseña un plan a seguir basado en el Plato del Bien Comer y ejercicio, agregó.

La coordinadora de Programas de Trabajo Social en el Primer Nivel de Atención, Nora Angélica Abundis Villanueva subrayó que el programa de “Envejecimiento Saludable” se brindan herramientas para mejorar la calidad de vida en hombres y mujeres mayores de 60 años, toda vez que son más vulnerables a tener problemas en su salud.

Precisó que junto con otros hombres y mujeres de la misma edad, intercambian conocimientos sobre cómo prevenir enfermedades y retrasar la complicación de algunas otras, esto les ayudará a fortalecer sus valores, habilidades para la vida y formar nuevas amistades.

La Trabajadora Social exhortó a los hombres de 20 a 60 años y más a acercarse a sus Unidades de Medicina Familiar (UMF) donde no solo les brindarán educación para la salud, sino también recibirán las acciones de detección como es el chequeo PrevenIMSS y, de manera dirigida la derivación a los varones de acuerdo con la necesidad de una atención especializada.

---oOo---

**LINK DE FOTOS**

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

**LINK DE VIDEO**

<https://bit.ly/3VAhao8>