Ciudad de México, sábado 12 de marzo de 2022

No. 123/2022

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Inicia primer Triatlón PrevenIMSS para promocionar la salud a nivel nacional**

* **Del 12 al 14 de marzo se realizarán en las 35 Representaciones del Instituto en los estados actividades para fortalecer la sana alimentación, actividad física y Chequeo PrevenIMSS.**
* **El doctor Eduardo Espino, director del Hospital General de Zona No. 48, señaló que las actividades están enfocadas a prevenir enfermedades y mejorar la salud de la población.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) inició el primer Triatlón PrevenIMSS “Brinca, Corre y Rueda”, del 12 al 14 de marzo en las unidades de Primer, Segundo y Tercer Nivel de atención de las 35 Oficinas de Representación estatales, así como la colaboración de las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales Institucionales (UOPSI).

El Triatlón tiene como objetivo acercar a la población en general actividades de educación, promoción de la salud y prevención de enfermedades crónico-degenerativas, a través de tres vertientes: alimentación saludable, activación física y Chequeo PrevenIMSS.

Al inicio de las actividades, en el Hospital General de Zona (HGZ) No. 48 San Pedro Xalpa en Azcapotzalco, Ciudad de México, se instaló un módulo de orientación nutricional y una muestra gastronómica, como parte del programa PrevenIMSS, y una célula de chequeo de presión arterial y de niveles de glucosa, talla, peso, entre otras acciones.

El doctor Eduardo Espino López, director del HGZ No. 48, señaló que las actividades del Triatlón PrevenIMSS que se desarrollan a nivel nacional están enfocadas a prevenir enfermedades y mejorar la salud de la población, además de detectar problemas que dejó la pandemia por COVID-19.

"Es básica la medicina preventiva, es la base de la atención médica y esto siempre será importante en nuestro país para que nuestros derechohabientes tengan lo menos posible de enfermedades graves y sus complicaciones", indicó.

Espino López destacó que en la medicina preventiva y promoción de la salud el Instituto tiene el deber de atender a sus más de 70 millones de derechohabientes, con la finalidad de prevenir enfermedades crónico-degenerativas.

Comentó que en el HGZ No. 48 San Pedro Xalpa, dentro del Triatlón PrevenIMSS se tiene contemplado la atención de alrededor de 200 personas de manera extraordinaria, comparado con un fin de semana normal; en esta jornada se brindará consulta externa, procedimientos quirúrgicos, servicios en la Unidad de Hemodiálisis y hospitalización.

El doctor Eduardo Espino invitó a derechohabientes y trabajadores del Seguro Social a participar en las diversas actividades que se prepararon con tres componentes: alimentación saludable, activación física y chequeo de riesgo a la salud mediante el programa “CHKT en Línea”.

Por su parte, la Licenciada Karla Navarrete Murcia, jefa de Nutrición del HGZ No. 48, señaló que las actividades del Triatlón PrevenIMSS son importantes para que la población se active físicamente y reflexione sobre la importancia de una sana alimentación, porque derivado de la pandemia por COVID-19 mucha gente subió de peso.

Aseguró que una alimentación saludable es aquella que aporta alimentos y nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar en un estado óptimo y tener bienestar, además evitar enfermedades o superar de manera rápida un padecimiento.

Navarrete Murcia añadió que es importante disminuir el consumo de azúcares, grasas transgénicas y sales para reducir el riesgo de tener lípidos elevados en la sangre, diabetes, enfermedades inflamatorias e incluso algún tipo de cáncer asociado con la obesidad. Recomendó consumir agua potable simple, frutas, verduras, leguminosas y realizar ejercicio periódicamente.

Durante la jornada en el HGZ No. 48, se realizó una sesión de actividad física para el personal de salud y población en general, a fin de impulsar la socialización y sana convivencia, al fomentar un sano desarrollo social.

Para este domingo 13 de marzo, se desarrollará el componente de activación física “Corre, Brinca y Rueda” en las unidades médicas de los tres niveles de atención del IMSS, con clases de zumba, spinning, yoga, concurso de crossfit y partidos de fútbol.

El lunes 14 de marzo se trabajará en el programa preventivo “CHKT en Línea” con módulos de orientación PrevenIMSS, donde se ofrecerán servicios como: revisión de cartillas de vacunación, evaluación de riesgos, orientación nutricional, educación de higiene bucal, toma de presión arterial y de niveles de glucosa.

Para mayor información se debe acudir a su unidad médica más cercana, seguir las redes sociales oficiales del Instituto o revisar el portal del IMSS en el apartado de Salud en Línea, en la página electrónica [www.imss.gob.mx/salud-en-linea](http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea), en donde además encontrarán recomendaciones para el cuidado de la salud.

**---o0o---**