Ciudad de México, viernes 11 febrero de 2022

No. 070/2022

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Estilo de vida saludable y vacunación, son clave para evitar enfermedad grave por COVID-19: IMSS**

* **Para evitar enfermedades crónicas, en unidades de Primer Nivel se promueve el chequeo PrevenIMSS, Estrategias Educativas de Promoción a la Salud y la estrategia NutrIMSS.**
* **En el portal del Instituto se puede descargar la “Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar” y la “Cartera de alimentación saludable y actividad física”.**

En unidades médicas del Primer Nivel de Atención, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) promueve un cambio en el estilo de vida que consiste en alimentación correcta, práctica de actividad física, hábitos de higiene, salud mental y entornos saludables, que junto con la vacunación contra COVID-19, son clave para evitar enfermedad grave por coronavirus.

El doctor Alan Moisés Santana Ramírez, coordinador de Programas Médicos de la División de Promoción a la Salud del IMSS, destacó que sobrepeso y obesidad son los principales causantes de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión arterial, que afectan el sistema inmunológico y ocasionan alteraciones metabólicas.

Agregó que la falta de hábitos saludables y la presencia de padecimientos crónicos aumentan la probabilidad de que al enfermar por COVID-19, se presente un cuadro grave, requerir hospitalización e incluso que esto lleve al fallecimiento.

Indicó que para lograr un bienestar físico, emocional y social, el Seguro Social cuenta con acciones de promoción a la salud en Unidades de Medicina Familiar (UMF) para lograr y mantener hábitos de vida saludable entre sus derechohabientes, con tres estrategias fundamentales:

El chequeo PrevenIMSS otorga de acuerdo a edad y género un paquete de acciones para prevenir o detectar oportunamente enfermedades; entre otras acciones el personal de enfermería brinda consejos de alimentación correcta, actividad física y prevención de adicciones, realiza medición de peso y talla así como evaluación del estado nutricional, además se realiza detección de diabetes, hipertensión o colesterol alto en sangre

Con las Estrategias Educativas de Promoción a la Salud, personal de Trabajo Social y Promotores de Salud, amplían la información que otorga el personal de salud de las Unidades a través de dinámicas participativas, “se trata de empoderar al derechohabiente para que tome decisiones de manera informada y fomentar los estilos de vida saludable”.

Además la estrategia NutrIMSS aprendiendo a comer bien, está dirigida a pacientes con sobrepeso u obesidad, o que ya tienen diabetes, hipertensión arterial o colesterol alto; se les informa cómo llevar una alimentación saludable, con énfasis en grupos de alimentos, porciones, consumo de agua simple potable y la práctica de actividad física.

El doctor Santana Ramírez indicó que además en el portal del IMSS en la liga <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guias-salud> se pueden descargar la “Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar” y la “Cartera de alimentación saludable y actividad física”, y así consultar información en línea para comenzar con un cambio para mejorar estilos de vida.

Adicionalmente, con la herramienta CHKT en Línea en su versión web en la página <http://www.imss.gob.mx/chkt> o al descargar la aplicación IMSS Digital en teléfonos celulares o tabletas, se puede acceder a cuestionarios con preguntas de salud e identificar si se tiene riesgo de padecer enfermedades como diabetes e hipertensión.

De acuerdo a los resultados el aplicativo emite recomendaciones, por ejemplo al identificar un riesgo alto se le invita al usuario a realizarse su Chequeo PrevenIMSS en su Unidad Médica con la posibilidad de agendar en línea una cita a PrevenIMSS

El coordinador de Programas Médicos del IMSS destacó que toda la población, tenga o no factores de riesgo para desarrollar COVID grave, debe continuar llevando a cabo las medidas de prevención ante este padecimiento como uso correcto de cubrebocas que tape nariz y boca, higiene de manos frecuente con técnica correcta, respetar la sana distancia de al menos 1.5 metros, evitar aglomeraciones y la vacunación con esquema completo y refuerzo.

**--- o0o ---**