



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, viernes 11 de marzo de 2022
No. 120/2022

BOLETÍN DE PRENSA

Realizará IMSS primer Triatlón PrevenIMSS para mejorar la salud y el bienestar integral

- Los días 12, 13 y 14 de marzo de 2022 participarán las 35 Representaciones estatales del Seguro Social con actividades en unidades de los tres niveles de atención.
- El Triatlón se compone de tres vertientes: sana alimentación, actividad física y Chequeo PrevenIMSS.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) llevará a cabo a nivel nacional el primer Triatlón PrevenIMSS “Brinca, Corre y Rueda”, del 12 al 14 de marzo de 2022, donde se realizarán actividades de educación, promoción y prevención de la salud en tres vertientes: alimentación saludable, activación física, y Chequeo PrevenIMSS, para población en general.

La directora de Prestaciones Médicas del IMSS, doctora Célida Duque Molina, refirió que en esta actividad participarán las 35 Oficinas de Representación en los estados con unidades de Primer, Segundo y Tercer nivel de atención, y la colaboración de las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales Institucionales (UOPSI), para promover un ambiente recreativo y familiar, mediante actividades físicas, mejoramiento de la salud y bienestar integral.

Explicó que el sábado 12 de marzo se iniciará con la promoción del Programa Pierde Kilos, Gana Vida, orientación alimentaria, difusión de planes de alimentación, demostraciones gastronómicas, menús saludables e información de la Estrategia Educativa NutrIMSS.

Duque Molina indicó que el domingo 13 habrá tres actividades físicas, “Corre, Brinca y Rueda”, acciones deportivas donde los participantes realizarán un circuito que abarcará diversas dinámicas, de acuerdo con su edad, sexo y condición física.

Detalló que dentro del componente “Corre” se realizarán caminatas, trote y partidos de fútbol; en el apartado “Brinca” se darán clases de zumba, aerobics/step y baile; en tanto, en la actividad “Rueda” habrá paseo ciclista individual, familiar y spinning.



Unidad de Comunicación Social

La directora de Prestaciones Médicas agregó que el lunes 14 de marzo se intensificarán las acciones de autocuidado para conservar la salud, prevenir y controlar padecimientos crónico-degenerativos, además de fomentar la detección y prevención de enfermedades a través del Chequeo PrevenIMSS y CHKT en Línea.

Por su parte, el doctor Manuel Cervantes Ocampo, Coordinador de Atención a la Salud en el Primer Nivel, señaló que estas acciones son jornadas masivas-intensivas de Chequeos PrevenIMSS y uso de CHKT en Línea en las unidades médicas de Primer Nivel, y también participa Segundo y Tercero en cuanto a la promoción de herramientas para mejorar la salud y el bienestar integral.

Expuso que el Triatlón “Brinca, Corre y Rueda” se organiza en el marco del lanzamiento del PrevenIMSS Revalorizado, para promover una mejor calidad de vida y un estado de bienestar, en un ambiente familiar a través de actividades físicas recreativas, continuidad a los programas de educación, promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Invitó a la población a acudir en compañía de familiares y amigos a estos eventos, donde expertos del Instituto fomentarán el cuidado de la salud, la sana alimentación y el ejercicio como parte de la rutina diaria.

El doctor Manuel Cervantes recomendó a las personas que participarán en las activaciones físicas utilizar ropa y calzado cómodo, desayunar previamente y contar con un recipiente con agua para hidratarse durante el evento.

Durante las actividades que se tiene programadas se aplicarán las medidas sanitarias y de protección para evitar contagios de COVID-19, entre ellas, higiene frecuente de manos, uso de cubrebocas y sana distancia.

En caso de requerir 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, a través de la página electrónica www.imss.gob.mx/salud-en-linea, en donde además se podrán encontrar recomendaciones para el cuidado de la salud.

---o0o---
