**BOLETÍN DE PRENSA**

Ciudad de México, miércoles 21 de junio de 2023

No. 300/2023

**IMSS lanza Triada por la Salud para prevenir enfermedades cardiovasculares y fomentar hábitos saludables en la mujer**

* **Se trata de una estrategia enfocada en la promoción de la alimentación balanceada, ejercicio físico, prevención y atención oportuna de los padecimientos del corazón.**
* **La doctora Célida Duque Molina, directora de Prestaciones Médicas del Seguro Social, señaló que las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares representan las primeras causas de muerte en el país.**
* **En México, cada 5 minutos muere una mujer por alguna enfermedad del corazón, pero el 80 por ciento de casos se pueden prevenir, alertó la doctora Gabriela Borrayo Sánchez, coordinadora de Innovación en salud del Seguro Social.**

Como parte del mes de la Salud Integral para la Mujer y Alerta de Riesgo Cardiovascular, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) lanzó la Triada por la Salud, una estrategia enfocada en la promoción de una alimentación balanceada, ejercicio físico, prevención y atención oportuna de las enfermedades.

La doctora Célida Duque Molina, directora de Prestaciones Médicas, destacó que la estrategia se conforma de tres A: A de alimentación saludable, con el consumo de más alimentos frescos y menos alimentos procesados; más alimentación preparada en casa y menos comida rápida; más consumo de agua simple y menos consumo de bebidas azucaradas.

“La segunda A es de actividad física, que puedes hacer en la oficina donde laboras, subiendo escaleras en lugar del uso de elevadores, caminatas progresivas, correr, nadar, yoga. Finalmente la A de a tiempo: A tiempo para la vacunación, a tiempo para detecciones y a tiempo para corregir hábitos”, dijo.

Señaló que el Seguro Social tiene casi 30 millones de mujeres derechohabientes en diferentes etapas de la vida y las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son la primera causa de muerte en el país, por lo que es muy importante su prevención.

“Lo que hoy tenemos que hacer visible es que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el país y que las mujeres no podemos modificar algunas condiciones de genética o de nacimiento, pero si podemos modificar de manera muy importante muchos factores de hábitos de vida como la detección oportuna de hipertensión, de diabetes, cáncer y por supuesto propiamente de la enfermedad vascular cerebral”, indicó.

Duque Molina resaltó que, del 26 de mayo al 26 de junio, el IMSS intensificará jornadas para chequeo de peso, de talla, de hipertensión arterial, de diabetes, detección de cáncer de mama por mastografía y pruebas de papanicolaou, por el mes de la Salud Integral de la Mujer.

Por su parte, la doctora Gabriela Borrayo Sánchez, coordinadora de Innovación del Seguro Social, comentó que la Triada por la Salud tiene que ver con promoción de hábitos saludables, la alimentación, la actividad física y sobre todo acudir por atención médica en cuanto se detecte algún factor de riesgo.

Alertó que en México cada 5 minutos muere una mujer por alguna enfermedad del corazón, pero el 80 por ciento de casos se pueden prevenir, por lo que son importantes las jornadas de prevención y la realización de eventos como “Foro de la Salud Integral para la Mujer y Alerta de Riesgo Cardiovascular”, realizado en el Hospital General del Centro Médico Nacional (CMN) La Raza.

“Estamos realizando las Jornadas Nacionales de Continuidad de Servicios, implementando todas las detecciones para la mujer, de cáncer de mama, cervicouterino, hipertensión, diabetes, identificar todas las acciones PrevenIMSS. Vamos a seguir insistiendo en visibilizar el riesgo cardiovascular en la mujer como un problema de salud pública y donde podemos incidir mucho”, señaló.

En tanto, el doctor Guillermo Careaga Reina, director general de la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) del Hospital General del CMN La Raza, indicó que en ocasiones el paciente acude por atención cuando su enfermedad ya está muy avanzada y disminuyen las opciones de tratamiento.

“Una estrategia como la que nos ocupa el día de hoy, sin duda nos va a permitir disminuir el número de complicaciones, la frecuencia con la que se presentan este tipo de enfermedades con la severidad del daño que ocasionan las mismas, por lo cual es relevante que este plan de detección oportuna de factores de riesgo, que son controlables, se implemente en el instituto. La mujer en nuestro país juega un papel preponderante en el núcleo familiar”, dijo.

**---o0o---**

**LINK FOTOS**

<https://acortar.link/3b7gm8>