



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 24 de julio de 2026

No. 396/2026

Más de 10.9 millones de derechohabientes reciben recomendaciones para fomentar el autocuidado

- Personal de salud del Seguro Social emitió consejos en temas de Promoción a la salud, como parte de las acciones de la estrategia PrevenIMSS.
- El 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado, que tiene un papel clave para disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y algunos tipos de cáncer.

En unidades médicas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el personal de salud emitió consejos y recomendaciones centradas en el autocuidado, con diferentes temas de promoción de la salud a 10 millones 947 mil 480 usuarios durante 2025, como parte de las acciones de la Estrategia PrevenIMSS.

El Coordinador de Programas Médicos de la División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades, Dr. Víctor Efraín Aguilar Sánchez, explicó que en la institución se cuenta con diferentes estrategias, programas y acciones que promueven el autocuidado de la salud, que tienen un papel clave para disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y algunos tipos de cáncer.

Dijo que en el ámbito de las prestaciones sociales, desde las guarderías -en proceso de transformación a Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI)- se busca que padres de familia conozcan las acciones contenidas en la Cartilla Nacional de Salud, con énfasis en el esquema de vacunación completo.

En Unidades Operativas de Prestaciones Sociales Institucionales (UOPSI), a través de actividades sociales, culturales y recreativas, se fomenta el autocuidado de la salud con talleres de cocina y ejercicio, principalmente.

Además, dentro de las acciones PrevenIMSS en las Unidades de Medicina Familiar (UMF), el personal de enfermería emite recomendaciones y consejos breves de promoción de la salud de acuerdo con el grupo de edad, con el uso de la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar.

Detalló que la guía ofrece temas que abarcan el fomento de la lactancia materna, el uso correcto del condón, prevención de accidentes, adicciones y de violencia familiar, entre otros temas; añadió que estas acciones se realizan fuera del Instituto en guarderías, escuelas y empresas.

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, indicó que el Seguro Social refuerza la difusión de herramientas de promoción de la salud que se utilizan en los diferentes niveles de atención, como la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar, disponible en el link www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/Guia-Cuidado-Salud-Familiar-2024.pdf





También se refirió a Infografías de Salud, con temas e imágenes que facilitan la transmisión de mensajes a consultar en <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias>; el Calendario de Promoción de la Salud PrevenIMSS, que mes a mes ofrece consejos breves con base en temporalidad y días conmemorativos en salud, en la liga www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/calendarios/calendario-salud.pdf

Además de la Guía Técnica Fundamentos para la Orientación en Actividad Física con recomendaciones por grupo de edad y grupos vulnerables para que se lleve a cabo la práctica de actividad física y ejercicio, a consulta en www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/Guia-Tecnica-Actividad-Fisica-2024.pdf

El Dr. Aguilar Sánchez dijo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como la capacidad de personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistenciales.

“Implica un reconocimiento de las personas como agentes activos en la gestión de su propia atención de salud en ámbitos como la promoción de la salud, prevención y control de enfermedades, automedicación, cuidado de las personas dependientes, rehabilitación e incluso cuidados paliativos”, enfatizó.

Invitó a la derechohabiente a consultar la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar para que cada persona y su familia sepan cómo prevenir accidentes y enfermedades mediante consejos prácticos, así como asistir a los servicios de salud de manera oportuna ante datos de alerta.

--- o0o ---

LINK DE FOTOS

<https://imssmx.sharepoint.com/:f:/s/comunicacionsocial/IgDgTnFfiZmYSLQ0TXmVd6gOAQWbWHvMofnF-YR38mxn?Co?e=MzZCQY>

LINK DE VIDEO

<https://sendgb.com/uXcBYgbQm7C>

