



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, XX de agosto de 2025

No. 434 /2025

En este regreso a clases, IMSS promueve hábitos saludables para una infancia con mejor salud y bienestar

- **Especialistas del Seguro Social emitieron diversas recomendaciones que incluyen la importancia de un descanso de calidad, salud visual, uso de mochilas y calzado adecuado, alimentación saludable, así como la promoción de hábitos de higiene personal.**
- **El IMSS refuerza su participación en la estrategia presidencial “Vive Saludable, Vive Feliz”, iniciativa enfocada en promover entornos escolares y familiares más saludables.**

Con el inicio del nuevo ciclo escolar, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hace un llamado a los padres de familia a reforzar hábitos saludables que favorezcan el desarrollo integral de niñas y niños. A través de una serie de recomendaciones prácticas y accesibles se busca que el regreso a clases no solo sea una experiencia académica, sino también una oportunidad para fortalecer la salud física, emocional y social desde la infancia.

La Coordinación de Unidades de Primer Nivel subrayó la importancia de establecer rutinas nocturnas que aseguren un descanso de calidad, ya que el sueño es un componente fundamental para el desarrollo integral de niñas y niños. Más allá de dormir entre ocho y 10 horas, el IMSS advirtió que es necesario incentivar actividades como el cepillado de dientes, apagar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir, y evitar cenas copiosas, lo que ayudará a que el cuerpo y la mente se preparen adecuadamente para tener un sueño reparador.

En cuanto a los hábitos de higiene personal, los especialistas señalan que juega un papel clave en el entorno escolar y recomiendan enseñar a niñas y niños a lavarse las manos correctamente antes de comer, después de ir al baño y al llegar a casa, lo que reduce significativamente el riesgo de infecciones respiratorias y gastrointestinales. Asimismo, el cepillado dental al menos tres veces al día contribuye al cuidado bucal y refuerza hábitos saludables desde los primeros años.

Enfatizaron que la salud visual es otro de los aspectos prioritarios en esta temporada ya que muchos problemas no presentan síntomas evidentes, por lo que es fundamental prestar atención a señales como dolores de cabeza frecuentes, bajo rendimiento escolar, necesidad de acercarse a los objetos o frotarse los ojos constantemente.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

En este sentido, la Coordinación de Unidades de Primer Nivel exhortó a padres de familia y cuidadores acudir a una de las más de mil 500 instalaciones médicas del IMSS para que profesionales de la salud realicen evaluaciones oportunas.

En un entorno cada vez más digital, el uso excesivo de pantallas representa un riesgo silencioso ya que impactan de manera directa en la visión, el sedentarismo y la reducción de actividad física, el IMSS hace un llamado a fomentar el equilibrio entre el uso de dispositivos electrónicos y el juego activo, así como a establecer límites razonables en el tiempo frente a pantallas.

Además, en este regreso a clases, el IMSS les recuerda la importancia de elegir mochilas escolares adecuadas, deben tener tirantes anchos, respaldo acolchado y compartimentos internos para distribuir el peso correctamente, por ello, se recomienda que la mochila no exceda el 15 por ciento del peso corporal de la niña o niño. De igual manera, el calzado escolar debe ser cómodo y adecuado para sus actividades, lo que contribuye a prevenir lesiones y accidentes.

La alimentación también desempeña un papel central en el rendimiento académico y el desarrollo físico, en este sentido, la Coordinación de Unidades de Primer Nivel recomiendan una nutrición saludable, variada y suficiente que incluya cereales integrales, proteínas, frutas y verduras, así como una correcta hidratación para favorecer la concentración, el estado de ánimo y la energía durante el día.

En este sentido, pidió a los padres de familia y personas cuidadoras evitar el consumo de productos ultraprocesados como pastelillos, frituras, jugos industrializados o refrescos, por su bajo valor nutricional e invitó a la población a acercarse a las Unidades de Medicina Familiar (UMF) donde a través de la estrategia NutriIMSS en la infancia, el Instituto ofrece orientación nutricional gratuita, además de atención preventiva, completar esquemas de vacunación, realizar valoraciones médicas y recibir asesoría personalizada para el cuidado integral de la infancia.

La Coordinación de Unidades de Primer Nivel reiteró que la salud infantil se construye día a día y en equipo, por ello, aconsejó a madres, padres, cuidadores y docentes a colaborar en esta etapa clave para formar una generación más sana, activa y feliz.

A la par de estas recomendaciones, el IMSS refuerza su participación en la estrategia presidencial "Vive Saludable, Vive Feliz", una iniciativa enfocada en promover entornos escolares y familiares más saludables.

En las escuelas públicas de todo el país, personal de las brigadas impulsa acciones preventivas como la detección oportuna de sobrepeso y obesidad, la revisión de la agudeza visual, la aplicación de flúor y la identificación temprana de caries dentales. Estas medidas, implementadas desde los primeros años escolares, son esenciales para formar una infancia con mejores condiciones de salud y bienestar a largo plazo.

---o0o---