



## Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, miércoles 16 de marzo de 2022  
No. 129/2022

### BOLETÍN DE PRENSA

#### Hábitos de higiene y autocuidado se fortalecieron durante la pandemia; son importantes para evitar contagios de COVID-19

- Especialistas del IMSS reiteran el llamado a continuar con estas medidas para romper cadenas de contagio.
- El regreso a las actividades cotidianas implica no solo modificar los hábitos de cuidado personal, sino la forma en que se desarrollan las actividades diarias.

Epidemiólogos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) afirmaron que la pandemia ha reforzado la importancia de mantener la higiene y el autocuidado, son parte de los hábitos que no deben olvidarse para prevenir contagios de COVID-19 y otras enfermedades.

La doctora María del Rosario Niebla Fuentes, coordinadora de Programas Médicos en la División de Promoción a la Salud, detalló que el uso de cubreboca, tapar la boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo al toser o estornudar, son medidas que no se deben descuidar.

También destacó que es importante seguir con el lavado frecuente de manos con agua y jabón, y cuando no sea posible se debe usar alcohol gel al 70 por ciento. Otra medida que no se debe olvidar es la ventilación y limpieza de habitaciones de la casa.

Niebla Fuentes llamó a la corresponsabilidad de las personas para que en caso de presentar síntomas de enfermedad respiratoria “se evite el contacto con otras personas y extremar cuidados personales”, son medidas que llegaron para quedarse.

La especialista del IMSS subrayó que la pandemia por COVID-19 modificó algunos hábitos como la sana alimentación, lo cual puede conllevar a descontrol de las enfermedades crónico-degenerativas o a padecerlas.

“Las actividades diarias se volvieron sedentarias y la alimentación dejó de ser saludable”, se adoptaron nuevos hábitos como el apego por varias horas a las

---



## Unidad de Comunicación Social

pantallas por los videojuegos, las series de televisión y el gusto por alimentos procesados, entre otros, puntualizó.

La doctora Niebla Fuentes indicó que con el reinicio de las actividades diarias como asistir a los centros de trabajo, la escuela, pasear, hacer vida fuera de casa, la población debe continuar con apego estricto a las medidas de prevención que se aprendieron durante la emergencia sanitaria.

“El regreso a las actividades cotidianas implica no solo modificar los hábitos de cuidado personal, sino la forma en que desarrollamos nuestras actividades cotidianas, cómo trabajamos, socializamos, compramos y nos entretenemos”, apuntó.

La epidemióloga del IMSS subrayó que la pandemia por COVID-19 nos ha dejado muchas enseñanzas, entre las que destaca el reforzamiento de las medidas de autocuidado e higiene, ya que “en estas sencillas medidas radica la clave de la prevención”.

Indicó que en las Unidades de Medicina Familiar (UMF) se brindan Estrategias Educativas de Promoción de la Salud, las cuales fortalecen los hábitos saludables, promueven cambios en el estilo de vida como la alimentación correcta, la práctica de actividad física, hábitos de higiene, salud mental y entornos saludables.

---oOo---

---