



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, a sábado 29 de agosto de 2026

No. ____/2026

Recomienda IMSS verificar salud y esquema de vacunación de menores ante el regreso a clases

- Niñas y niños deben dormir 8 horas al día, usar calzado cómodo, flexible y de suela antiderrapante, así como una mochila adecuada al tamaño del menor.
- Para el inicio del periodo escolar 2026-2027, el Seguro Social pide a padres de familia estar atentos a posibles problemas en el oído y en la visión de sus hijos, para acudir a su Unidad de Medicina Familiar.

Para un buen retorno a clases, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda a madres y padres de familia verificar el estado de salud de sus hijas e hijos, revisar que cuenten con el esquema de vacunación completo y fomentar una adecuada hidratación, a fin de prevenir enfermedades transmisibles y favorecer un regreso saludable a las actividades escolares.

La doctora Hortensia Vega Vega, jefa de área en la División de Medicina Familiar de la Coordinación de Unidades de Primer Nivel, señaló que para favorecer el rendimiento escolar es importante que niñas y niños duerman al menos ocho horas al día, además de mantener una alimentación equilibrada. En este sentido, recomendó incluir en el refrigerio escolar porciones pequeñas de proteínas, carbohidratos, fibra y frutas y verduras de temporada.

Al respecto, sugirió que esta colación puede contener frutas de temporada, verduras, semillas como nueces y cacahuates; un sándwich de jamón con queso panela o queso fresco, con una ensalada de pepinos y zanahoria, así como una fruta.

La doctora Vega Vega resaltó que para el inicio del periodo escolar 2026-2027 en todo el país es importante tener en cuenta el consumo de agua simple, promedio de un litro a litro y medio al día, cantidad que puede incrementarse ante el aumento de la temperatura ambiental y al realizar actividad física.

Otra recomendación, dijo la especialista en Medicina Familiar del IMSS, es que el calzado para niñas y niños sea cómodo, flexible, acojinado, de suela antiderrapante y medio número más grande que su pie para mayor comodidad y evitar accidentes.

Apuntó que para el traslado de los útiles escolares es necesario tener en cuenta una mochila adecuada al tamaño del menor, que sea amplia y cuente con correas anchas y acojinadas para colgarla en los hombros.





La mochila, subrayó, no debe pesar más allá del 10 al 15 por ciento del peso corporal de los menores, con el objeto de evitar que el peso provoque malas posturas y problemas en la columna de niñas y niños.

En caso de que los menores presenten problemas auditivos o de visión al regresar a clases, los padres deben observar si abren y cierran mucho o se tallan los ojos con frecuencia, o si fijan la mirada por varios segundos, incluso cuando juegan con teléfonos o aplicaciones.

En tal caso, explicó la doctora Vega Vega, se requiere acudir con el médico familiar para detectar posibles problemas en la visión.

Detalló la pertinencia de estar atento a los momentos en que niñas y niños piden que eleven la voz para entender lo que dicen maestros y compañeros. Estos detalles, abundó, son un llamado de atención para que los padres de familia acudan a su Unidad de Medicina Familiar y revisar la posible existencia de un problema en el oído, aunque en muchos casos puede tratarse de un tapón de cerumen.

Dijo que para proteger la piel de los menores de los rayos ultravioleta es recomendable que los menores usen factor de protección solar 30 o superior y en lo posible, enseñarlos a que usen sombrero de ala ancha.

La jefa de área en la División de Medicina Familiar del IMSS enfatizó que estos temas se deben trabajar desde casa todos los días, para que niñas y niños se acostumbren y lo hagan de manera rutinaria, con lo que los menores aprenderán a cuidar su salud desde edades tempranas.

--- o0o ---

