

TEMA: Salud

SUBTEMA: Recomendaciones IMSS México

REFERENCIA: La Jornada. (11 de enero de 2020). IMSS exhorta a adoptar decálogo de la salud. Recuperado de <http://bit.ly/3p0rrtH>

NOTA:

### **IMSS exhorta a adoptar decálogo de la salud**

Especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendaron que en este inicio de año se adopte un decálogo por la salud que incluye cambiar hábitos alimenticios, realizar actividad física diaria, mantener relaciones personales sanas y evitar el consumo de sustancias tóxicas, así como acudir a revisar el estado general de salud con un chequeo completo en PREVENIMSS.

Jamile Rodríguez Selem, Supervisora de Nutrición de la División de Promoción a la Salud del instituto, enfatizó que ser saludable no sólo implica bajar de peso, sino incluir todo lo que tiene que ver con sentirse mejor para gozar de buena salud, por lo que los propósitos para este nuevo año, deben ser sostenibles en el tiempo y llevarnos a cambiar el estilo de vida.

Por ello, añadió, los cambios deben iniciar con una revisión preventiva del estado de salud a través de PrevenIMSS para contar con diagnósticos oportunos, mantener un control de salud y prevenir enfermedades.

La nutrióloga del Seguro Social, detalló que en general, las recomendaciones incluyen: hacer 5 comidas al día, 3 principales y dos colaciones, aumentar el consumo de

verduras, frutas y cereales integrales, evitar o reducir el consumo de alimentos industrializados o ultra procesados, beber de 6 a 8 vasos de agua natural al día y evitar el consumo de refrescos, jugos y bebidas azucaradas.

Asimismo, realizar por lo menos 30 minutos de actividad física y dormir de 7 a 8 horas diarias, mantener relaciones personales sanas y una actitud positiva para el manejo del estrés y evitar el consumo de tabaco, alcohol y sustancias nocivas para la salud. Todo ello, dijo, permitirá mantener un estilo de vida saludable.

En cuanto a la actividad física, explicó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, de salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda que los adultos dediquen como mínimo 150 minutos semanales (de 30 a 60 minutos, 5 veces por semana) a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.

Rodríguez Selem detalló que la actividad física consiste en actividades recreativas, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

En tanto, menores se recomienda que quienes están entre los 5 y 17 años inviertan, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, abundó.

Mencionó que un adulto en promedio debe ingerir entre mil 500 y 2 mil kilocalorías para mantener las funciones corporales, pero esto se determina específicamente de

acuerdo con las condiciones particulares de cada persona tomando en cuenta su edad, sexo, peso, talla y nivel de actividad física.

Recomendó que si una persona requiere bajar de peso debe acudir a consulta de nutrición para el cálculo de calorías y un plan de alimentación personalizado y llamó a evitar las dietas “milagro” que pueden traer consecuencias nocivas a la salud.

Explicó que de acuerdo con la guía de El Plato del Bien Comer, se deben incluir los tres grupos de alimentos en los diferentes tiempos de comida, dividiendo el plato en tercios; el primero contendrá verduras y frutas, que proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, otro con cereales, que son la principal fuente de energía. Y el último con leguminosas y alimentos de origen animal, que ofrecen proteínas. De esta forma estaremos consumiendo los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

La especialista del IMSS dijo que en cuanto al sueño, se debe procurar que sea reparador. La OMS recomienda en adultos de 7 a 8 horas de sueño al día, pues dormir menos horas afecta la salud, debido a que disminuye la eficacia del metabolismo y puede aumentar las probabilidades de padecer obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Afirmó que el sueño es tan importante para la salud como una dieta bien balanceada y la práctica cotidiana de ejercicio.

Respecto a las adicciones al tabaco o al alcohol indicó que la recomendación definitiva es evitar su consumo.

## COMENTARIO.

La nota nos menciona que Especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendaron que en este inicio de año se adopte un decálogo por la salud que incluye cambiar hábitos alimenticios, realizar actividad física diaria, mantener relaciones personales sanas y evitar el consumo de sustancias tóxicas, así como acudir a revisar el estado general de salud con un chequeo completo en PREVENIMSS.

Como se trabajo en la nota pasada, México es uno de los países con un alto índice en obesidad de adultos y niños por los hábitos que estos llevan en su vida diaria<sup>1</sup>, por lo que ahora se quieren tomar acciones y poder evitar esta situación, a lo que se recomienda tener claro el concepto de ser una persona saludable, lo cual no solo involucra la perdida de peso, y se invita a la población en general a realizar 5 comidas diarias, 3 principales y dos colaciones, aumentar el consumo de verduras, frutas y cereales integrales, evitar o reducir el consumo de alimentos industrializados o ultra procesados, beber de 6 a 8 vasos de agua natural al día y evitar el consumo de refrescos, jugos y bebidas azucaradas.

Esta situación podría parecer algo fácil, sin embargo, los ingresos en México no son los necesarios para poder cubrir estas exigencias para ser “una persona saludable”, en

---

<sup>1</sup> La Jornada. (9 de enero de 2020). Obesidad y sobrepeso costará a México 5.3 puntos del PIB: OCDE. Recuperado de <http://bit.ly/3o192fh>

octubre del año pasado, el periódico El Financiero publicó una nota<sup>2</sup> en donde se menciona que, de los 47 millones de trabajadores en México, sólo 4 de 100(3.7%) ganan más de 15,429 pesos mensuales. Equivalentes a cinco salarios mínimos, y que 29 de cada 100 mexicanos (29.2%) perciben como máximo 3,080 pesos mensuales de sus empleos.

Siguiendo estos datos, se puede observar que la salud alimentaria en México no es un problema de “decisión publica” sino, un problema estructural que parte desde los salarios de los mexicanos, aunado a un mal sistema de salud, programas pobres en contenido, presupuesto y metas a cumplir.

RESPONSABLE  
Carlos Manuel Galindo Salazar

---

<sup>2</sup> El Financiero. (13 de octubre de 2019). Sólo 4 de 100 trabajadores en México ganan más de 15,429 pesos al mes. Recuperado de <http://bit.ly/3o192fh>