



Puede ayudar a controlar hasta un 90% estas enfermedades en México: Ramírez Pineda.

El organismo busca que haya un mayor control de la diabetes, responsable del 50 por ciento de muertes por enfermedades cardiovasculares, destacó el Director General del organismo.

Indicó que el Instituto realiza un constante reforzamiento de las acciones preventivas de Detección y Control de Enfermedades No Transmisibles.

A través de las Jornadas de Bienestar “El *ISSSTE* Contigo” se acercan servicios médicos gratuitos a trabajadores y sus familias, así como a toda la población.

El Director General del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (*ISSSTE*), *Luis Antonio Ramírez Pineda*, afirmó que uno de los pilares en la política de salud del Gobierno de México es la prevención, ya que puede ayudar controlar hasta en un 90 por ciento enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial y

varios tipos de cáncer.

Los directores y el personal de las mil 161 unidades médicas del Instituto, tienen la instrucción de fomentar la prevención, promoción del autocuidado y educación para la salud entre los 13.3 millones de derechohabientes. El objetivo, remarcó, es que haya una mayor conciencia para evitar la aparición de enfermedades crónico-degenerativas.

Además, señaló, durante las Jornadas de Bienestar “El ISSSTE Contigo” que se realizan en oficinas públicas de todo el país, el organismo acerca a los trabajadores del Estado y sus familias, así como a toda la población servicios médicos gratuitos; y el personal de la dependencia brinda información preventiva.

Ramírez Pineda dijo que el Instituto busca que haya un mayor control de este padecimiento, responsable del 50 por ciento de muertes por enfermedades cardiovasculares.

Afirmó que las principales causas de enfermedad y muerte en los mexicanos están íntimamente relacionadas a estilos de vida, por lo que podrían evitarse y mejorar su control si la sociedad se sensibiliza para modificar comportamientos y tomar mejores decisiones en la vida diaria respecto a su salud.

Se tienen indicadores que la diabetes mellitus tipo II afecta a 12 millones de personas en México y la Federación Internacional de Diabetes ubica a nuestro país en el quinto lugar de incidencia mundial en esta enfermedad, dijo el titular del organismo.

Las acciones preventivas de Detección y Control de Enfermedades No Transmisibles en las que se incluyeron el cáncer de cuello uterino, de mama y de próstata, lipidemias, diabetes mellitus, hipertensión arterial, valoraciones de estado nutricional para detección de sobrepeso y obesidad, adicciones y salud mental, alcanzaron en 2018, 16 millones 720 mil 746.

Entre las medidas generales de autocuidado que recomienda la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud del *ISSSTE*, a cargo de Jorge Ramos Guerrero, están: comer por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día, evitar el consumo excesivo de grasas, sal y azúcar y tomar abundante agua; hacer actividad física al menos 30 minutos cinco veces a la semana; tener buena higiene personal y ambiental; incorporarse a actividades recreativas; cultivar redes sociales afectivas y de apoyo; así como realizarse chequeos médicos por lo menos una vez al año, aunque se esté aparentemente sano.

Es importante destacar que, en personas ya diagnosticadas con enfermedades crónico-degenerativas además del apego al tratamiento, el autocuidado en medidas higiénico dietéticas y el ejercicio, es tanto o más importante para su control que el manejo farmacológico; de esta manera es posible contrarrestar efectos nocivos de la enfermedad, complicaciones y avance.

Escrito por Redacción

Lunes, 29 de Julio de 2019 14:23

Para que estas recomendaciones se traduzcan en un óptimo estado de salud para las personas, enfatizó Jorge Ramos Guerrero, es indispensable que estas conductas se conviertan en un estilo de vida permanente que se fomente en el seno familiar y se adopten desde el nacimiento, durante el desarrollo y hasta la vejez, con las adaptaciones propias de los requerimientos en cada etapa de la vida.