



## **Programas de apoyo nutricional y adopción de hábitos saludables promueven una buena salud digestiva: IMSS**

- **Una alimentación suficiente permite la adecuada absorción de los nutrientes y un tránsito intestinal regular.**
- **El Seguro Social hace un llamado a la población a mantener cuidados necesarios para tener un sistema digestivo saludable.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) realiza campañas preventivas permanentes en las que se promueve la sana alimentación basada en alimentos ricos en fibra, consumo de frutas y verduras, ingerir de 1.5 a dos litros de agua natural, así como medidas higiénico dietéticas que incluyen reducir al máximo la tensión y el estrés cotidiano, para gozar de una buena salud digestiva.

A la par de estas acciones, también es importante lavar las manos antes de comer y después de ir al baño, consumir alimentos cocidos, hervidos y asados, además de probióticos (presentes en yogures), y cuidar el peso corporal.

La doctora Alma Rosa Sánchez López, adscrita al Hospital General de Zona (HGZ) 2 A Troncoso, indicó que una alimentación suficiente, evitar ayunos prolongados e ingerir alimentos de adecuado valor nutricional, permite la absorción de nutrientes, un tránsito intestinal regular y el vaciamiento correcto de los desechos.

Explicó que el correcto funcionamiento del sistema digestivo evita enfermedades como: reflujo gastroesofágico, gastritis, estreñimiento, hígado graso, pancreatitis, sobrepeso y obesidad, éstas últimas condicionan padecimientos degenerativos como diabetes e hipertensión.

Agregó que una alimentación inadecuada, falta de actividad física, medicamentos, las enfermedades crónicas degenerativas, así como algunos procedimientos quirúrgicos



limitan las funciones digestivas óptimas y afectan de manera considerable la salud digestiva.

La doctora Sánchez López indicó que para diagnosticar enfermedades del tracto digestivo el IMSS cuenta en sus Unidades de Medicina Familiar con personal de Nutrición y médicos familiares; en Hospitales de Segundo Nivel, gastroenterólogos y Dietistas, mientras que en las Unidades Médicas de Alta Especialidad (UMAE) se dan servicios de Gastroenterología y Cirugía Gástrica, así como áreas de diagnóstico y tratamiento como servicios de Endoscopia Diagnóstica y Terapéutica, así como servicio de Radiodiagnóstico.

En cuanto al tratamiento, indicó que es individualizado considerando los signos y síntomas de inicio, así como el resultado de los estudios y laboratorios. Abundó que se elaboran tratamientos personalizados de acuerdo con el padecimiento y la progresión de la enfermedad.

La gastroenteróloga adscrita al HGZ 2 A Troncoso detalló que durante 2023 se otorgaron 337 mil 192 consultas en Hospitales de Segundo y Tercer Nivel por enfermedades relacionadas al tracto digestivo. En ese mismo año, se reportaron 237 mil 420 procedimientos de endoscopia, colonoscopia y colangio pancreatografía retrógrada endoscópica en hospitales del IMSS.

Subrayó la importancia de crear conciencia en la población acerca de los cuidados necesarios para tener un sistema digestivo saludable y entender las ventajas de su adecuado funcionamiento, para que, de esta manera eviten enfermedades crónicas e incapacitantes que deterioren la calidad de vida.

---o0o---