



## **Recomienda IMSS disfrutar época decembrina sin descuidar la salud y prevenir accidentes**

- El Seguro Social llama a procurar una alimentación saludable, consumir agua simple potable, realizar actividad física regular, mantener una higiene del sueño y bucal, evitar el abuso del alcohol y el uso de pirotecnia.
- Entre las señales de alerta de que alguien puede haber excedido un consumo moderado de alimentos o bebidas están diarrea, vómito, náuseas y mareos. El exceso de alimentos con grasas y sal puede aumentar la presión arterial.
- La doctora Keila Cortés Arredondo, coordinadora de Programas Médicos en la División de Promoción a la Salud, llamó a acudir a la UMF correspondiente ante cualquier complicación de salud e invitó a visitar el apartado Salud en Línea en [www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx).

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hace un llamado a la población a disfrutar de la recreación en esta época decembrina, reforzar lazos familiares y de amistad, con medidas de prevención de accidentes y cuidado de la salud, debido a que en este periodo suelen incrementarse las consultas en el Primer Nivel de atención por enfermedades respiratorias y digestivas, y los servicios de Urgencias por accidentes y lesiones.

La doctora Keila Cortés Arredondo, coordinadora de Programas Médicos en la División de Promoción a la Salud, indicó que en esta temporada se pueden presentar lesiones por uso de pirotecnia, quemaduras por incendios por árboles quemados, descargas eléctricas, caídas al colgar luces, accidentes automovilísticos por ingesta de alcohol, afectaciones a la salud por alimentos grasosos y salados, golpes al romper piñatas e intoxicaciones por monóxido de carbono.

“Hay que disfrutar nuestra familia, esto nos va a aumentar nuestros lazos, el cariño que tenemos con los amigos, sin embargo, también tenemos que tener cuidado con nuestra salud. No porque estemos festejando o conviviendo vamos a descuidar nuestro autocuidado”, dijo.

Recomendó llevar una alimentación saludable, consumir agua potable, realizar actividad física, evitar el sedentarismo y cuidar a niños y personas adultas mayores de enfermedades respiratorias y caídas.

La especialista subrayó que entre las señales de alerta de que alguien puede haber excedido un consumo moderado de alimentos o bebidas están diarrea, vómito, náuseas. Además señaló que “En estas fechas solemos dormir menos, esto lo que nos va a conllevar es a estar irritables, perder la concentración, todavía muchos trabajamos en esas fechas, si vamos a desvelarnos, lo menos que se pueda porque puede llegar a producir accidentes en el trabajo”.



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

La doctora Cortés Arredondo recordó que otros de los cuidados es tener higiene del sueño, continuar con hábitos saludables, evitar consumo de alcohol, uso de armas de fuego y vigilar a las y los niños para que no utilicen pirotecnia o lleguen a consumir alguna sustancia dañina.

Recomendó acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) correspondiente ante cualquier accidente o complicación de salud e invitó a visitar el apartado Salud en Línea en el portal institucional [www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx), donde está disponible información sobre los diferentes programas preventivos y hábitos saludables, como la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar, la Guía Técnica Fundamentos para la Orientación en Actividad Física, la Cartera de Alimentación Saludable y ejercicios, así como infografías de promoción de la salud.

---oOo---

### LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1jHXq6ggbfQoSVwUgcDWr1NJHmkTgPUw4?usp=sharing>

### LINK DE VIDEO

<https://www.swisstransfer.com/d/2df7950f-149b-4edd-a566-868c230f3663>