

Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar

Ciudad de México, 09 de agosto de 2021



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
EN TU VIDA



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

INSABI
INSTITUTO DE SALUD PARA
EL BIENESTAR



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

¿Qué es Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar?

- Es un conjunto de estrategias para **prevenir enfermedades crónicas y detectar y controlar padecimientos como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.**
- Ofrece servicios y herramientas para que las personas **tomen la salud en sus manos** y participen activamente en mejorar su salud y bienestar.
- Fomenta la integración de **comités de salud** en tu comunidad, que te apoyarán a ti y a tus vecinos a mejorar la salud.

Toma la salud en tus manos

La mejor manera de enfrentar el Covid-19 y prevenir enfermedades crónicas, es tener una vida sana



Mejora tu vida, toma conciencia, cuida tu salud y la de tu familia



Vida Sana y COVID-19

Las personas con **COVID-19** presentan hasta:

- **7 veces** más riesgo de hospitalización y
- **27 veces** más riesgo de fallecimiento

si tienen **diabetes, obesidad o hipertensión**, comparado con personas de la misma edad sin estas enfermedades.

- La probabilidad más alta de hospitalización y fallecimiento por Covid-19 se presenta en adultos y adultos mayores que tienen **diabetes, obesidad o hipertensión**.

Porcentaje de los adultos de 20 y más años que tienen diagnóstico de Sobrepeso, Obesidad, Hipertensión y Diabetes

ENFERMEDAD	NACIONAL (%)		CIUDAD DE MÉXICO
	HOMBRES	MUJERES	%
Sobrepeso	42.5	40.2	39.5
Obesidad	30.5	36.6	35.3
Hipertensión	15.3	20.9	20.2
Diabetes	9.11	11.4	12.7

Se estima que el 26.4% de la población adulta de la Ciudad de México tiene propensión a desarrollar diabetes, es decir tiene un riesgo elevado de tenerla, sobretodo si no se toman medidas preventivas.

Estrategias de Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar



Portal Salud en tu Vida

<https://saludentuvida.cdmx.gob.mx>



Empieza hoy una vida más saludable:

Alimentación, activación física, convivencia con la familia, alegría y atención primaria.

SALUD EN TU VIDA

LOCATEL

55 56 58 11 11

¿Cómo está tu salud?
responde el cuestionario

Ante la duda, Locatel
55 5658 1111

Mirar en YouTube atender cualquier padecimiento posible

¿Qué es una vida saludable?

¿Qué es salud en tu vida?

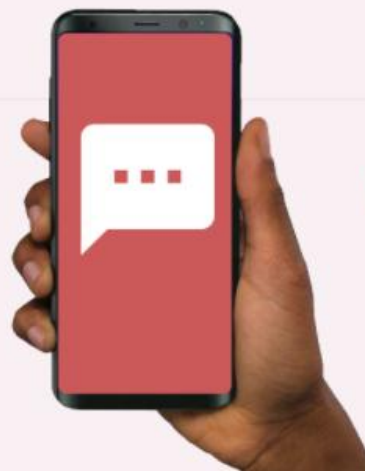
Responde el cuestionario en
línea



SMS con la palabra “Cuídate” al 51515

Para saber si estás en riesgo de desarrollar diabetes o hipertensión, envía un mensaje de texto (SMS) con la palabra “Cuídate” al 51515

Conoce tu riesgo de tener una enfermedad crónica y nosotros te acompañaremos en caso que requieras atención médica.



O manda un **SMS**
con la palabra
«**Cuídate**»
al **51515**

Esta es una gran oportunidad para **Tomar la Salud en tus manos**, empieza conociendo el riesgo que tienes y sigue las indicaciones para el cuidado de tu salud

Comités de Salud Comunitarios

- Salud en tu Vida llega a tu localidad a través de los **Comités de Salud**
- **Puedes participar en mejorar tu salud integrándote a los Comités de Salud comunitarios**
- **Participa en los talleres de vida saludable:**
 - Recomendaciones prácticas sobre alimentación saludable
 - Detección oportuna de diabetes e hipertensión
 - Actividades para el control del sobrepeso y la obesidad
 - Cómo enfrentar las barreras que te impiden tomar la salud en tus manos
 - Estrategias para conocer sobre la salud mental, entre otros.
- **Reuniones mensuales** para actualizar la información y atender las necesidades planteadas en los Comité de Salud.

Alimentación Saludable

Alimentarse sanamente no es necesariamente más caro.

- Consume verduras y frutas de temporada diariamente.
- Elimina el consumo de refrescos, bebidas azucaradas, y alimentos ultraprocesados.
- Disminuye el consumo de alimentos altos en azúcar, sal y grasa.
- Aprende a usar los sellos de advertencia para comprar alimentos saludables.



<https://alimentacionysalud.unam.mx/>

Ejercicio físico con PONTE PILA



- Empieza por **caminar 10 minutos** diariamente.
- **Supera tus metas** cada semana.
- En la medida de lo posible:
 - Aprovecha el sistema de **bicicletas** y **usa las escaleras**
- Utiliza alguno de los **1450 gimnasios urbanos** disponibles para ti.
- Participa en actividades de ejercicios individual y grupal
- Promueve el deporte comunitario y aprovecha la presencia de los **400 instructores de Ponte Pila** en espacios públicos

Clubes de vida saludable en PILARES



Acércate al PILARES más cercano y únete a los clubes de vida saludable

Actividades que podrás desarrollar en los clubes de vida saludable

- Talleres de Alimentación saludable.
- Mediciones de peso, talla e índice de masa corporal.
- Evaluación del riesgo de enfermedades con cuestionarios y SMS “Cuídate”.
- Asesoría para el seguimiento de las citas médicas en los centros de salud más cercanos.
- Ejercicio físico con “PONTE PILA”

Estrategias de Salud en tu Escuela



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CIUDAD DE MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Las Escuelas de Educación Básica

Fomentarán la adopción de hábitos de vida saludable orientados en la alimentación equilibrada, actividad física e hidratación, para favorecer la salud física y emocional a través de:

- Promoción de la salud. Materia de Vida Saludable en las 1,460 Escuelas de Tiempo Completo
- Fortalecimiento de la salud física y emocional. Diagnóstico de conductas de riesgo.
- Entornos saludables: Regreso seguro a clases. Comités de salud escolares.

Módulos “Salud en tu Vida” en 117 Centros de Salud de SEDESA

Detección y atención en clínicas con PrevenIMSS y PrevenISSSTE

- Acércate a los **módulos de salud en tu vida, a PrevenIMSS o PrevenISSSTE** para el diagnóstico oportuno y el seguimiento de tu salud
- **Programa integral de atención a la salud:** Particularmente se atenderán:
 - Sobrepeso
 - Obesidad
 - Hipertensión
 - Diabetes

En caso de que no puedas asistir a tu clínica más cercana o al Módulo Salud en tu Vida, te invitamos a recibir

- **Atención telefónica a través de LOCATEL** para recibir atención médica a distancia.
- Adicionalmente te puedes apoyar en **la Asesoría Nutricional a distancia** que da el INCMNSZ.

Campaña de comunicación sobre vida saludable

- **Mantener informada** a la población sobre el cuidado de su salud, con énfasis en la prevención y control de **obesidad, hipertensión y diabetes**.
- Promover el desarrollo de **entrevistas de radio y televisión con expertos en salud mental y física**
- Compartir a través de **redes sociales** infografías, videos cortos y materiales para el cuidado de la salud.
- Publicar la revista electrónica **Por una Vida Sana** con recomendaciones para padres de familia, adolescentes, mujeres embarazadas y población en general.
- Impartir el **Seminario Permanente sobre Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar**
- Publicar **Menús para personas saludables y personas con enfermedades crónicas**.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
EN TU VIDA

Campaña de comunicación sobre vida saludable



Redes Sociales



Herramientas
para tu Salud



Videos



Menos es Más



Seminario
Permanente



Infografías
y materiales



Por una
Vida Sana



Menús
Saludables



Los primeros
dos mil días
de tu bebé

P42

Plan Survey P42

PiLARES

Jornadas Festivas



Ponte Pila



Entrevistas
en Medios

WWW

Portal
Salud en tu Vida



SMS "Cuídate"
al 51515

Capacitación

¿Qué podemos aprender sobre una alimentación saludable?

El plato para comer saludable

Aceites saludables
Usa aceites saludables (como aceite de oliva o sardina) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Límite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Vegetales
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Se recomiendan tres porciones al día. Las papas (patatas) y las papas fritas no cuentan.

Frutas
Come frutas de todos colores, de preferencia, sólo dos porciones al día.

Agua
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Límite la leche y los lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Granos integrales
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Límite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Proteína saludable
Elija pescados, aves, legumbres (habichuelas, leguminosas, frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite el tocino (tocineta), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡Manténgase activo!

saludentuvida.cdmx.gob.mx

Seminario permanente
VIERNES 30 DE JULIO | 13:00 HORAS

Unos kilos de más, sí son un problema que puedes mejorar

Dr. Eduardo García García
Director de la Clínica de Obesidad
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Presentadora:
Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez
Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

Sigue la transmisión por:
<https://www.sectei.cdmx.gob.mx/transmision>

saludentuvida.cdmx.gob.mx

Seminario permanente
VIERNES | 13:00 HORAS

30 JULIO	Unos kilos de más, sí son un problema que puedes mejorar • Dr. Eduardo García INCMNSZ
13 AGOSTO	¿Cómo el medio ambiente modifica la susceptibilidad genética de la diabetes? • Dra. Lorena Orozco INMEGEN
27 AGOSTO	El síndrome metabólico puede llevar a la diabetes tipo 2 • Dra. Marcia Hiriart UNAM
10 SEPTIEMBRE	Cuida tu microbiota para una buena salud • Dr. Jaime García Mena Cinvestav
24 SEPTIEMBRE	Cuidado prenatal, y alimentación complementaria • Dr. Felipe Vadillo INMEGEN
08 OCTUBRE	De estar bien, al bienestar • Dr. Armando Barriguet SEP
22 OCTUBRE	Insuficiencia renal crónica e hipertensión • Dr. Gregorio Obrador Universidad Panamericana
05 NOVIEMBRE	¿Cómo obtener el mayor beneficio de la lactancia materna? • Dra. Claudia Ivonne Ramírez Silva INSP
19 NOVIEMBRE	Personas que viven con obesidad y diabetes • Dr. Simón Barquera INSP

saludentuvida.cdmx.gob.mx

**Mejora tu vida, participa y
cuida tu salud y la de tu
familia**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
EN TU VIDA