



Ciudad de México, a 12 de enero de 2023

## PRESENTA SEDESA CAMPAÑA DE “SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR” EN REDES SOCIALES

- *La campaña está dirigida a niños, jóvenes y adultos para motivarlos a llevar una alimentación saludable y a realizar actividades físicas en los módulos Ponte Pila y PILARES de la Ciudad de México*
- *Al 11 de enero de 2023, “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar” ha atendido a 600 mil 262 personas, de las cuales 440 mil 226 presentaban alguna comorbilidad*

La Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) presenta una nueva campaña de comunicación cuyo objetivo es promover una alimentación saludable y actividades físicas en niños, jóvenes y adultos, en los módulos Ponte Pila del Instituto del Deporte (INDEPORTE) y Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (PILARES).

Para que las personas “tomen la salud en sus manos y sean un *influensano*”, esta nueva campaña virtual, que será difundida a través de redes sociales oficiales de SEDESA, tiene el objetivo de sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de prevenir enfermedades asociadas con el sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial, sobre todo entre población vulnerable de la Ciudad de México.

Del 19 de agosto de 2021 al 11 de enero de 2023, “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar” ha atendido a 600 mil 262 personas, de las cuales 440 mil 226 presentaban alguna comorbilidad: 179 mil 335, sobrepeso; 132 mil 786, problemas de obesidad; 70 mil 834, diabetes; y 57 mil 271, hipertensión arterial sistémica.

Por ello, se invita a tener una alimentación saludable: consumir verduras y frutas de temporada; eliminar el consumo de refrescos, bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados, así como disminuir el consumo de alimentos altos en azúcar, sal y grasa.



**SECRETARÍA  
DE SALUD**

**GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO**

También se llama a practicar ejercicio, por ejemplo, caminar 30 minutos diarios, usar la bicicleta, subir escaleras, o utilizar los gimnasios urbanos ubicados en las 16 alcaldías de la Ciudad de México; de igual forma, asistir a los clubes de vida saludable en módulos de PILARES y Ponte Pila, en donde se llevan a cabo talleres de alimentación, ejercicio físico, y mediciones de peso, talla e índice de masa corporal.

La SEDESA invita a las personas que tengan algún problema de salud o quieran prevenirlo, a acudir a los módulos de “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, que están ubicados en los 117 Centros de Salud, así como en las Ferias de Bienestar que se ubican en las 16 alcaldías, donde también pueden encontrar múltiples actividades de promoción de la salud.

Desde el inicio de la estrategia, está disponible un portal virtual que ofrece información al público sobre los contenidos del programa; además de un cuestionario en línea para que las personas identifiquen su nivel de riesgo de padecer una enfermedad crónica.

De igual forma, pueden enviar un mensaje de texto (SMS) con la palabra “Cuídate” al 51515, y conocer su nivel de riesgo y una respuesta oportuna sobre los pasos a seguir.

“Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar” incluye cinco estrategias: activación física; alimentación saludable; comités de salud comunitarios; clubes de vida saludable y la red de servicios asistenciales para la atención de personas que los necesiten, a través de las redes integrales de salud.

Finalmente, la SEDESA convoca a todos los habitantes de la Ciudad de México a consultar el sitio: <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx/>, donde encontrarán sugerencias sobre cómo alimentarse sanamente a bajos precios, la ubicación de espacios públicos para ejercitarse y recomendaciones para evitar la comida chatarra, entre otras.

<b>Actividad</b>	<b>09 Ago 21 al 10 Ene 23</b>	<b>%</b>	<b>11/01/23</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
<b>Total Pacientes Atendidos</b>	599,597	100%	665	100%	<b>600,262</b>	<b>100%</b>
<b>Total de Detecciones</b>	439,840	73.36%	386	58.05%	<b>440,226</b>	<b>73.34%</b>
<b>Sobrepeso</b>	179,177	29.88%	158	23.76%	<b>179,335</b>	<b>29.88%</b>
<b>Obesidad</b>	132,665	22.13%	121	18.20%	<b>132,786</b>	<b>22.12%</b>
<b>Diabetes</b>	70,772	11.80%	62	9.32%	<b>70,834</b>	<b>11.80%</b>
<b>Hipertensión</b>	57,226	9.54%	45	6.77%	<b>57,271</b>	<b>9.54%</b>

--oo0oo--