



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

AVANCES DEL PROGRAMA SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR

21 de noviembre de 2023



SALUD EN TU VIDA SALUD PARA EL BIENESTAR

Es un programa que te apoya a llevar un estilo de vida saludable con alimentación accesible, servicios de salud y actividad física.

¿QUÉ OFRECE EL PROGRAMA?



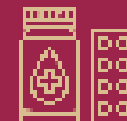
Toma de glucosa,
presión arterial, peso y
talla



Recomendaciones
sobre alimentación y
actividad física



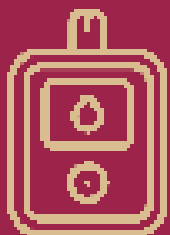
Seguimiento con
especialistas



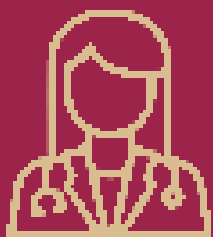
Medicamentos



**Más de un millón 121 mil
personas atendidas
del 20 de agosto de 2021
al 27 de octubre de 2023**



Más de 800 mil
detecciones
positivas



42 mil
Ingresos de pacientes
a
tratamiento



¿CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA?



Módulos fijos en
117 Centros de Salud



Módulos móviles en
Ferias del Bienestar



Mensaje SMS al 51515
con la palabra **“Cuídate”**

En caso de que la persona sea detectada con obesidad, diabetes o hipertensión, se le brindará atención en los Centros de Salud.

Consulta tu centro de salud más cercano en: www.saludentuvida.cdmx.gob.mx/mapa/



EVITAR EXCESOS DURANTE LAS FIESTAS DECEMBRINAS

Moderar el consumo de:

- Alimentos fritos, empanizados o capeados
- Bebidas azucaradas
- Bebidas alcohólicas
- Carnes con demasiada grasa como el chorizo y el tocino

Consumir alimentos como:

- Ensaladas o verduras verdes
- Agua simple
- Carnes con bajo contenido en grasa como el pollo, pulpa de res y cerdo





RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA INVERNAL

1. Mantenerse abrigado y evitar los cambios bruscos de temperatura
2. Ingerir abundantes líquidos y alimentos que contienen vitamina C
3. Lavarse las manos frecuentemente
4. Estornudar o toser de etiqueta
5. En caso de síntomas relacionados con enfermedades respiratorias, acudir a un médico y no automedicarse
6. Utilizar cubrebocas en lugares cerrados, transporte público o con aglomeraciones
7. **La población vulnerable debe acudir al centro de salud más cercano para aplicarse las vacunas contra COVID-19 e Influenza**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

MUCHAS GRACIAS