

[Ejercicio y alimentación saludable para evitar diabetes: SSM](#) [1]



[2]

En Morelos se contabilizan 14 mil pacientes con esta enfermedad

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora el 14 de noviembre, Servicios de Salud de Morelos (SSM) reiteró que para evitar esta enfermedad es importante mantener hábitos saludables, una dieta sana y evitar el sedentarismo.

Malinalli Sánchez Rodríguez, responsable del programa Salud del Adulto y Anciano de SSM, indicó que cuidar las prácticas alimenticias y hacer ejercicio mínimo tres veces a la semana por 30 minutos, son la clave para prevenir la diabetes, así como el sobrepeso y obesidad.

“Actualmente, las unidades de Servicios de Salud de Morelos brindan atención a 14 mil pacientes con diabetes, de los cuales el 47 por ciento tiene un buen control. Es importante que la población acuda al médico de manera periódica para revisar sus niveles de azúcar, peso y talla, además de recibir orientación e información para que conserven una dieta balanceada”, señaló.

Asimismo, en el marco del Día Mundial contra la Obesidad, que se celebra cada 12 de noviembre, Sánchez Rodríguez refirió que SSM tiene un registro de seis mil pacientes diagnosticados con este padecimiento y sólo el 17 por ciento lleva un buen control.

“Los morelenses pueden acercarse a los centros de salud para realizarse de manera gratuita un cuestionario de factores de riesgo, reciba información sobre los síntomas, tratamiento, complicaciones y concientizar sobre la importancia del control médico y personal”, finalizó.



[3]

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/2399>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/Ejercicio-y-alimentaci%C3%B3n-saludable-para-evitar-diabetes-SSM>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/boletin_4327.jpg

[3] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/boletin_4327.jpg