

Emite SSM recomendaciones de salud para adultos mayores [1]



[2]

- **Las tres principales causas de mortalidad son enfermedades del corazón, diabetes y COVID-19**

Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió recomendaciones a personas mayores para llevar una vida saludable, evitar accidentes en el hogar y prevenir contagios de COVID-19.

Laura Elena Nava Uscanga, responsable estatal del Programa de Envejecimiento de SSM, enlistó que deben acudir o sus familiares llevarlos al médico y odontólogo mínimo dos veces por año; también, mantener una higiene corporal y bucal; prevenir caídas, para ello se deben contar con espacios iluminados y colocar barras de apoyo en zona de riesgo.

“Dentro del núcleo familiar, tenemos que cuidar que las y los adultos mayores lleven una alimentación saludable con frutas y verduras y evitar azúcares; consumir agua potable al menos dos litros de agua por día; además, evitar sustancias nocivas como no fumar ni tomar alcohol y tener una actividad física regular mínimo dos veces por semana”, puntualizó.

Nava Uscanga abundó que las personas mayores deben tener una higiene del sueño y dormir seis horas diarias mínimo; así como cuidar la salud mental como un bienestar psicológico y emocional.

Precisó que en caso de haber recibido la vacuna contra COVID-19, deben seguir utilizando el Escudo de la Salud, el

cual consta del cubrebocas, lavar las manos con agua y jabón o utilizar gel al 70 por ciento; mantener sana distancia y realizar el estornudo de etiqueta.

Finalmente, la funcionaria indicó que las tres principales causas de mortalidad en este sector son enfermedades del corazón, diabetes y COVID-19, por lo que destacó la importancia de implementar acciones saludables para prevenir éstos y otros padecimientos.

Nota: este material es de carácter informativo.

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4114>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/emite-ssm-recomendaciones-de-salud-para-adultos-mayores>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/laura_elena_nava.jpeg