

[Lanza SSM recomendaciones para personas con comorbilidades](#) [1]



[2]

Acudir al centro de salud más cercano o realizar una videollamada al portal digital saludparatodos.gob.mx para recibir atención gratuita

Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió recomendaciones para personas con sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión, para cuidar de su alimentación en víspera de la conmemoración del Día de la Independencia.

Yurica Ríos Quintero, jefa del Departamento de Prevención y Control de Enfermedades de SSM, señaló que la emergencia sanitaria causada por COVID-19 continúa y es importante que la población y en particular, las y los ciudadanos con algún tipo de comorbilidad lleven hábitos alimenticios con proteínas, frutas y verduras; una hidratación constante con dos litros y medio de agua potable; evitar bebidas azucaradas como refrescos o jugos enlatados.

“Hay que evitar sustancias nocivas como alcohol, tabaco y psicoactivas; realizar actividad física aeróbica con al menos 150 minutos a la semana de intensa a moderada, y tener una higiene del sueño y dormir al menos 6 horas diarias”, explicó.

Ríos Quintero indicó que es necesario que las personas que viven con alguna enfermedad crónica acudan a su consulta médica para recibir las recomendaciones generales y un plan de alimentación de acuerdo a su condición de salud.

Señaló que durante este 2021 se han realizado 128 mil 479 detecciones de diabetes y riesgo cardiovascular en



población de 20 años y más; 17 mil 911 personas están en tratamiento y seguimiento por diabetes, hipertensión, obesidad y dislipidemias.

Finalizó que en caso de requerir atención médica gratuita pueden acudir al centro de salud más cercano o realizar una videollamada al portal digital saludparatodos.gob.mx

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4283>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/lanza-ssm-recomendaciones-para-personas-con-comorbilidades>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-09-13_at_13.24.14.jpeg