

[Recomienda Hospital de Cuernavaca a personas con comorbilidades mantener hábitos saludables \[1\]](#)



[2]

El Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” compartió recomendaciones para adultos mayores y personas con comorbilidades, durante el periodo vacacional, toda vez que es necesario apearse a las indicaciones médicas para evitar afectaciones a la salud.

Keyla Noguera Vélez, médica adscrita a la unidad hospitalaria, explicó que es común que en estos periodos se consuman diversos alimentos con alto contenido de grasa o azúcar, no dormir adecuadamente, entre otros, lo que podría perjudicar su bienestar.

“Dentro de las principales causas de comorbilidad en adultos mayores se encuentran la hipertensión arterial, diabetes mellitus, hipotiroidismo, osteoporosis, insuficiencia cardiaca, enfermedad vascular cerebral y enfermedad renal crónica”, detalló.

Finalmente, conminó a este grupo de pacientes a mejorar su estilo de vida, manteniendo una dieta balanceada de acuerdo al plato del buen comer, realizar actividad física 30 minutos al día, evitar el consumo de tabaco y alcohol, así como tener una adecuada higiene del sueño.

[VIDEO: Recomendación Hospital de Cuernavaca a personas con comorbilidades mantener hábitos saludables \[3\]](#)

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6603>



Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-hospital-de-cuernavaca-personas-con-comorbilidades-mantener-habitos-saludables>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2023-07-06_at_13.30.43.jpeg

[3] <https://youtu.be/MIXcZ90KZyw>