



Ciudad de México, a 29 de septiembre de 2022

### **BRINDA SEDESA MÁS DE MEDIO MILLÓN DE ATENCIONES GRATUITAS CON EL PROGRAMA “SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR”**

- *El objetivo del programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar” es prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad*

En el marco del Día Mundial del Corazón, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) informa que se han realizado un total de 502 mil 846 atenciones con el programa “Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar”, del 9 de agosto de 2021 al 28 de septiembre de 2022, con el fin de prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad.

Del total de personas que comenzaron a poner la salud en sus manos con una revisión general en los módulos de los centros de salud de la Ciudad de México, 378 mil 838 (75.34 por ciento) presentaron alguna comorbilidad. De ellos, 150 mil 827 (29.99 por ciento) tienen sobrepeso; 113 mil 244 (22.52 por ciento) tienen obesidad; 64 mil 267 (12.78 por ciento) padecen diabetes; y 50 mil 500 (10.04 por ciento) presentaron hipertensión arterial sistémica.

Con el fin de prevenir enfermedades del corazón, la SEDESA emite las siguientes recomendaciones:

- Evitar la comida con grasas saturadas
- Aumentar la ingesta de Omega 3 y carnes
- Realizar ejercicio físico, media hora al día, por lo menos cinco días a la semana
- Limitar consumo como la sal, tabaco y alcohol
- Acudir a revisiones periódicas de colesterol y el peso
- 

Por ello, se recomienda a los capitalinos asistan a los Módulos de *Salud en tu Vida*, ya que la presión arterial alta y la obesidad son factores para tener afecciones cardíacas, que en algunos casos pueden ser mortales.

Del 9 de agosto al 28 de septiembre de este año, se han efectuado las siguientes atenciones por Alcaldía: Iztapalapa, 73 mil 597 pacientes; Gustavo A. Madero, 53 mil 485; Álvaro Obregón, 53



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD



mil 405; Coyoacán, 42 mil 297; Tlalpan, 39 mil 229; Azcapotzalco, 34 mil 267; Tláhuac, 31 mil 508 y Cuajimalpa, 26 mil 515.

En Xochimilco, 25 mil 107; Benito Juárez, 23 mil 904; Venustiano Carranza, 23 mil 374; Cuauhtémoc, 18 mil 481; Milpa Alta, 17 mil 714; Iztacalco, 16 mil 413; Miguel Hidalgo, 13 mil 632; y Magdalena Contreras, 9 mil 918.

La SEDESA invita a las personas a modificar hábitos y progresivamente, incorporar rutinas saludables, para ello, los miércoles se llevan a cabo las *Ferías de la Salud* y de Activación Física; los sábados se organizan bailes; y los domingos son de *Muévete en Bici*.

También se recomienda a los pacientes que fueron detectados con alguna enfermedad acudir a su unidad de salud para dar continuidad a su tratamiento -donde se les facilita atención oportuna- y a completar su esquema de vacunación, en caso de ser necesario.

Finalmente, la SEDESA convoca a todos los habitantes de la Ciudad de México a consultar el sitio: <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx>, donde encontrarán sugerencias sobre cómo alimentarse sanamente a bajos precios, la ubicación de espacios públicos para ejercitarse y recomendaciones para evitar la comida chatarra y más información de utilidad para la vida cotidiana.

---0000---