



# Realizan foro virtual “Educación para el autocuidado: El impulso a tu salud”

## Boletín No. 6672

En el foro virtual “Educación para el autocuidado: El impulso a tu salud”, el diputado Emmanuel Reyes Carmona (Morena), presidente de la Comisión de Salud, destacó la reciente aprobación unánime de la reforma a diversos artículos de la Ley General de Salud para considerar el autocuidado.

Reyes Carmona señaló la importancia de garantizar los elementos necesarios en materia de salud, a fin de que todas y todos los mexicanos puedan propiciar el derecho al autocuidado y, de esta manera, garantizar la posibilidad de auxiliar a los sistemas de salud.

Esto tiene que ver con el objetivo de que las y los ciudadanos prevengan y cuiden su propia salud, y con impulsar una cultura que garantice la posibilidad de hacer ejercicio y, sobre todo, consumir alimentos sanos, agregó.

Por su parte, el diputado Favio Castellanos Polanco (Morena) subrayó que el objetivo de la citada reforma a la Ley General de Salud, fue incorporar y definir el autocuidado como una finalidad del derecho a la protección de la salud y como materia de salubridad general.

Destacó que el autocuidado consiste en dar atención a enfermedades, pero sobre todo en materia de prevención. Hay diversos objetivos como el relacionado con la educación en materia de salud, “que permitirá tener los elementos para cuidarnos nosotros mismos”.

### **Vital, desarrollar buenos hábitos de higiene personal**

Con el tema “Educación en higiene”, el pediatra infectólogo, Eduardo Arias de la Garza, indicó que para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades es importante desarrollar buenos hábitos de higiene personal; es la forma en la que cada quien cuida su salud y el impacto de la educación en higiene es positivo. Además, una vacunación adecuada implica la reducción de infecciones y el consumo de antibióticos.



Hizo mención que la pandemia de Covid-19 visualizó en la población la importancia de la higiene personal y la desinfección ante diferentes virus y bacterias que persisten en el ambiente, pero esas acciones de higiene se están olvidado en la vida diaria. “Higiene y salud siempre van a ir de la mano, e higiene y desinfección son para la vida, no solo para Covid-19”.

### **Importante, comer de manera saludable**

Al referirse a “La importancia de la nutrición en las diferentes etapas de la vida”, la nutrióloga Alejandra Madrigal señaló que la alimentación saludable es la que cumple con las necesidades específicas de cada etapa de la vida que permite tener un buen estado de salud y peso; y favorece el correcto desarrollo y crecimiento de niñas, niños y adolescentes. Precisó que comer bien mejora la digestión, calidad del sueño y descanso, nivel de energía, promueve un peso saludable, control de glucosa y presión arterial, manejo emocional, crecimiento, desarrollo y envejecimiento saludable.

Explicó que para comer más saludable se recomienda incluir un alimento de cada grupo en cada comida, que sea variado; raciones de tamaño moderado en un solo plato: consumir grasas, aceites, azúcar y sal con moderación, tener horarios regulares, hidratarse entre comidas con agua simple y consumir pocos líquidos durante la comida. Asimismo, darse un espacio exclusivo y tranquilo para comer, hacerlo con conciencia, masticar bien, saborear y hacerlo con apetito.

### **Educación en salud sexual**

Rodrigo Moheno, secretario general y cofundador de la Fundación Unidos por México Vivo, habló del autocuidado, la educación y la salud sexual. Expresó que el autocuidado es la herramienta para saber cómo no contagiarse. Mencionó que no existen fuentes seguras de información, por lo que muchos se dirigen al internet; tampoco en las escuelas existen programas sobre educación sexual.

A su vez, Karyme Reyes, especialista en sexualidad, explicó que los elementos que conforman la sexualidad se dividen en cuerpo, género, vínculos afectivos, erotismo, y reproductividad. Añadió que los vínculos afectivos son redes de apoyo que se generan “conforme vas creciendo y son importantes porque a lo largo de la vida pueden identificar desde el autocuidado quién sí va a aportar algo a tu vida”.



PERIÓDICO

PÁGINA

FECHA

SECCIÓN

**BOLETINES**

08/05/2024

LEGISLATIVO



## Comisión de Salud

Foro: "Educación para el autocuidado: El impulso a tu salud"

