

5 de marzo de 2026

## Plática a personal administrativo y docente de la UTN sobre prevención de enfermedades crónico-degenerativas



Con el propósito de prevenir y detectar de manera oportuna enfermedades crónico-degenerativas en personal administrativo, docente y directivo de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl, el Jefe de Unidades Móviles del ISSEMYM, Dr. José Martín Castillo Palma, dio una plática relacionada con este tema de salud.

El responsable de Unidades Móviles del ISSEMYM dijo que por su experiencia en el área médica preventiva, relacionada con padecimientos crónicos que aquejan la salud en pacientes con cáncer en sus múltiples manifestaciones, diabetes mellitus y afectaciones cardíacas como resultado de presión arterial alta, al igual que altos niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, así como afectaciones renales en el organismo, son mejor descubrirlas a tiempo.

Castillo Palma al dirigirse al personal que asistió a la charla en el auditorio del edificio de Rectoría, le propuso dar continuidad a su diagnóstico inicial del año pasado cuando se practicaron los estudios correspondientes en la unidad móvil y cambiar hacia hábitos alimenticios saludables: comer más verduras y alimentos balanceados, practicar ejercicio diario, descansar de 6 a 8 horas al día, procurar momentos recreativos y de convivencia familiar; todo ello, para tener una mejor calidad de vida.



---

Por último, invitó al personal de la UTN, para que acudan la próxima semana a la Unidad Móvil y vuelvan a practicar exámenes de detección médica integral, para comparar los resultados del año anterior con los actuales y ver mejoría en su estado de salud.