



## **GNP SEGUROS LLAMA A LA POBLACIÓN A SEGUIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y REDUCIR ASÍ HASTA 90% EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS**

- Sólo 5 a 10% de los cánceres a nivel mundial son de origen hereditario, 90% se deben a factores de nuestro entorno.
- Cerca de 75% de los infartos, 80% de las enfermedades del corazón y 90% de los casos de diabetes podrían prevenirse llevando a cabo hábitos saludables.
- GNP Seguros promueve la actividad física constante, una alimentación balanceada y evitar el consumo de alcohol y tabaco, para reducir considerablemente el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

**México DF a 06 abril de 2015.** En México, entre las principales enfermedades crónico-degenerativas que afectan a la población se encuentran la diabetes, el cáncer, problemas cardiovasculares y afectaciones pulmonares, poniendo en riesgo no sólo la salud e incluso la vida de los mexicanos, sino también su estabilidad económica y su patrimonio familiar.

Estudios especializados a nivel internacionales revelan que 5 a 10% de los cánceres a nivel mundial son de origen hereditario, mientras que 90% se deben a factores de nuestro entorno, por otra parte cerca de 75% de los infartos, 80% de las enfermedades del corazón y 90% de los casos de diabetes podrían prevenirse haciendo cambios positivos en nuestro estilo de vida. Lo anterior es una muestra de la importancia que tiene el seguimiento de hábitos de vida saludables y las revisiones médicas periódicas para detectar y reducir oportunamente situaciones de riesgo.

GNP Seguros con el objetivo de contribuir de manera activa con el fortalecimiento de una conciencia de salud en México, hace un llamado a los mexicanos para adoptar hábitos de vida saludables y una actitud positiva que contribuyan a reducir el nivel de riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas

“Llevar un estado de vida saludable es fundamental para mantener una salud óptima, en GNP Seguros fomentamos cuatro hábitos clave: realizar actividad física constante, llevar una alimentación balanceada y evitar el consumo de alcohol y tabaco, principalmente. Estos hábitos se pueden incluir fácilmente en la rutina de cada persona y hacer cambios importantes en su estado de salud físico, lo que se traduce en una mejor calidad de vida en todos los sentidos”, mencionó el Dr. Alejandro Chías, subdirector Médico de GNP Seguros.

Por otro lado, también existen actividades que resultan muy positivas en el cuidado de la salud no sólo física, también emocional:

- El baile estimula la circulación sanguínea, drena líquidos y toxinas del cuerpo, fortalece la coordinación y corrige la postura.
- La lectura fortalece el cerebro y lo mantiene activo.
- La actividad física, además de quemar calorías, relaja liberando el estrés que genera la vida sedentaria.



- La música activa el cerebro y favorece la producción de dopamina, hormona que genera felicidad ya que tiene el efecto de relajar liberando estrés.
- Reír a carcajadas aumenta el flujo sanguíneo hasta un 20%, lo que ayuda a la liberación de estrés.

La adopción de estos hábitos puede generar un impacto positivo en la salud no sólo a nivel personal, sino también social ya que al compartirse se generan círculos virtuosos fomentando una cultura de salud en varios sectores de la sociedad.

Además de fomentar la adopción de hábitos de vida saludable en la población mexicana, GNP Seguros ha llevado a cabo por más de dos años su programa GNP Cuida tu Salud, el cual se ha enfocado en identificar a tiempo los riesgos de salud a los que están expuestos los mexicanos, permitiendo tomar acciones inmediatas para disminuir enfermedades graves, logrando a la fecha un impacto positivo a favor de la salud en más de 18 mil personas. Para mayor información sobre GNP Cuida tu Salud sus beneficios y recomendaciones, visita la página [gnpcuidatusalud.com](http://gnpcuidatusalud.com) y nuestras redes sociales Facebook GNP Seguros y GNP Cuida tu Salud y Twitter @GNPSeguros.

---

#### Acerca de GNP

*GNP Seguros es la empresa aseguradora multirrama con 113 años de experiencia que la respaldan, además forma parte de uno de los conglomerados empresariales más importantes de México GRUPO BAL, el cual está constituido por instituciones de gran prestigio y destacadas en cada uno de sus sectores: seguros, pensiones, financiero, comercial, industrial y educativo.*

#### GNP Cuida tu Salud

*Es un programa de bienestar diseñado para generar cambios positivos en el estado de salud, a través de mecanismos de evaluación, consejos y recomendaciones para todas aquellas personas que estén decididos o necesiten realizar cambios saludables que favorezcan su nivel de vida. Cuenta con información médica actualizada y especializada sobre los principales temas en torno al cuidado de la salud como la alimentación y actividad física, así como la prevención de enfermedades, principalmente de los 6 padecimientos crónicos degenerativos con mayor incidencia en la población mexicana: diabetes, obesidad, dislipidemia (padecimiento que suma diabetes y obesidad), hipertensión, cáncer de mama y cáncer de próstata.*

#### Atención a Medios

Mónica Mejía Aguirre

[monica.mejia@gnp.com.mx](mailto:monica.mejia@gnp.com.mx) / [prensa@gnp.com.mx](mailto:prensa@gnp.com.mx)

Tel.- 58092589

Juan Manuel Anguiano

[manguiano@zimat.com.mx](mailto:manguiano@zimat.com.mx)

Tel. 5540582759